





C. II.

34676(A/1)

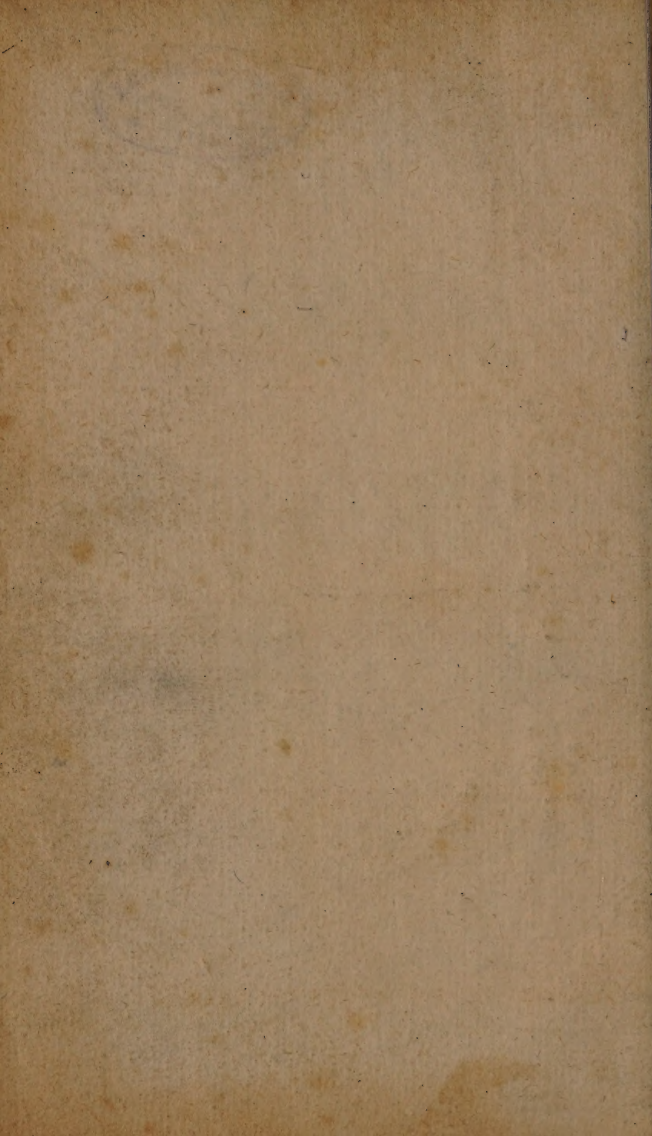
18/m

B160

B160

36242





B. 160 36242

HISTOIRE

DE

LA SANTÉ,

ET DE

L'ART DE LA CONSERVER ;

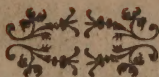
O U

Exposition de ce que les Médecins & les Philosophes anciens & modernes , ont enseigné de plus intéressant sur cette matiere.

Par M. J. MACKENZIE, Membre du College Royal des Médecins à Edimbourg.

TRADUITE DE L'ANGLAIS.

TOME PREMIER.



A LIÈGE,

Chez D. DE BOUBERS , Imprimeur-Libraire ,
sur le Pont d'Isle , à la Ville de Bruxelles.

M. DCC. LXII.



TABLE.

PREMIERE PARTIE.

CHAP. I. De la nourriture de l'homme avant sa chute. Moÿse est le meilleur Historien que nous ayons de l'Antiquité la plus reculée. Destination probable de l'arbre de vie. Premiers progrès pour assurer la santé des humains par le travail nécessaire pour la culture de la terre. Page 1.

CHAP. II. Nourriture des premiers habitants de la Grece. Les Arcadiens célèbres entre les bergers. 20

CHAP. III. Permission de manger de la chair, pour la premiere fois accordée. Difficultés sur ce sujet. Invention du vin & de la biere. 31

CHAP. IV. Des Auteurs qui ont écrit sur les Alimens. 43

CHAP. V. La nécessité a été la mere des diverses branches de la Médecine. Commencement de cet Art parmi les Babylo niens & les autres Nations. Méthode des Egyptiens pour conserver la santé. 51

CHAP. VI. D'Hippocrate & de ses préceptes, soit généraux, soit particuliers, pour la conservation de la santé. 71

T A B L E.

SECONDE PARTIE.

CHAP. I. Principes de Polybe, de Dio-
clès Carystius, de Corneille Celse, &
de Plutarque. 122

CHAP. II. De Galien & des regles de
santé qu'il a le premier prescrites, ou
dont on n'avoit traité avant lui que su-
perficiellement. 167

CHAP. III. De Porphyre, & de tous ceux
qui interdisent l'usage de la chair. 197

CHAP. IV. Des écrits d'Oribase, d'Æ-
tius & de Paul Æginete sur la santé.
D'Actuarius & de quelqu'autres, qui
se sont imaginés qu'on pourroit trouver
quelque antidote ou quelque panacée pour
prolonger la vie & assurer la santé. 208

TROISIEME PARTIE.

CHAP. I. De la Médecine des Arabes &
de son origine. Retour de la Médecine de
chez les Arabes en Europe. 1

CHAP. II. De l'École de Salerne & de
quelques autres ouvrages de Poësie sur la
conservation de la santé. 12

CHAP. III. De Marsile Ficin & de quel-
ques autres qui crurent devoir associer
l'astrologie à la Médecine pour conserver
la santé. 20

T A B L E.

CHAP. IV. De Louis Cornaro & de quelques autres qui ont porté l'attention , la curiosité & l'exa^ctitude , jusqu'à peser leurs alimens pour mieux assurer leur santé. 28

CHAP. V. Des Médecins du XVI. siècle qui écrivirent sur la santé avant que Sanctorius florit. 41

CHAP. VI. De Sanctorius. Découverte importante de ce Médecin sur la transpiration insensible , & observation là dessus. 54

CHAP. VII. Des Auteurs étrangers à la Grande Bretagne , qui ont écrit sur la santé depuis Sanctorius. 88

CHAP. VIII. Des Auteurs de la Grande Bretagne qui ont écrit sur la santé. 101

QUATRIEME PARTIE.

CHAP. I. Dans lequel on donne une idée de la coction , c'est-à-dire , du mécanisme de la digestion des alimens , & de la circulation du sang. 133

CHAP. II. Récapulation sommaire des regles nécessaires pour la santé , relativement à chacune des six choses essentielles à la vie , savoir , l'air , les alimens , l'exercice , &c. 175

T A B L E.

CHAP. III. Des regles de la santé, qui se rapportent aux différens tempéramens. 207

CHAP. IV. De l'enfance, de la jeunesse, de l'âge viril, de la vieillesse, & des regles de santé dont ces différens périodes de la vie humaine demandent l'observation. 214

CHAP. V. Des conditions & des circonstances différentes dans lesquelles on peut envisager les hommes, en les considérant comme robustes ou délicats, comme libres ou au service d'autrui, comme riches ou indigens; avec des regles pour leur santé dans ces diverses situations. 230

CHAP. VI. Des Prophylachiques, ou moyens de prévenir les maladies dont on est menacé. 235

CHAP. VII. De la longévité ou longue vie. Des indications qui l'annoncent & des moyens qui la procurent. De la transfusion du sang d'un animal dans un autre. 243

Fin de la Table.

A V I S.

ON n'est pas surpris qu'un Journal de Médecine fait par un Médecin, critique & trouve inutile un ouvrage de la nature de celui-ci, & que Monsieur Vandermonde dans l'extrait qu'il en a donné, ait fait paroître tout le zele dont il est rempli pour l'intérêt de sa profession. Nous sentons aussi-bien que lui, que le Livre de Mr. Mackenzie n'est pas utile aux Médecins; mais pour cette raison même, nous osons assurer que ceux qui prennent quelque intérêt à la conservation de leur santé, ne peuvent choisir un meilleur guide que cet ouvrage. L'Auteur y donne d'abord l'histoire des progrès qu'on a fait dans cet Art utile, & rapporte les préceptes des plus célèbres Médecins de tous les temps. Il fait ensuite une espece de recueil des meilleures regles sur cette matiere. C'est en lisant cette derniere partie qu'on apprend à éviter des fautes nuisibles à la santé dans lesquelles on tombe ordinairement pour n'être pas instruit. Il arrive communément

Tome I.

qu'on traite de maladies , des dérangemens qui viennent uniquement de ce qu'on ne suit pas une façon de vivre convenablement à son tempérament , on cherche à s'en guérir en prenant un grand nombre de remedes ; ces remedes affoiblissent la santé , & on devient véritablement malade ; il n'y a donc rien de plus utile qu'un recueil des regles que l'expérience a fournies dans tous les temps pour conserver la santé. Nous ne connoissons pas d'ouvrage qui remplisse mieux cet objet que celui de M. Mackenzie ; il convient à toutes sortes de personnes & méritoit le succès qu'il a eu en Angleterre & en France. Pour ce qui regarde l'Édition que nous présentons au Public , il nous suffit de dire que le Libraire n'a rien négligé de ce qui concerne l'exactitude & la beauté de l'impression.



LETTRE

A MONSIEUR L. C. P.

*V*OICI, Monsieur, dans notre langue cette HISTOIRE DE LA SANTÉ, à laquelle on a fait tant d'accueil dans la Grande Bretagne, & dont on vous a parlé si avantageusement. La traduction que j'ai l'honneur de vous en offrir trop littérale peut-être, mais aussi très-fidèle, vous convaincra que l'ouvrage mérite bien les éloges que vous en avez entendu faire, & qu'ils n'ont rien d'hyperbolique.

Il est beau assurément de voir un Médecin, qui ne s'est occupé toute sa vie qu'à guérir ou à soulager des malades, terminer sa carrière, en mettant sous les yeux de ses contemporains, tout ce qu'une immense lecture & une longue expérience, lui ont appris de meilleur pour assurer la santé & pour rendre en quelque sorte superflues les ressources de l'art utile qui s'emploie à la rétablir.

Ce qui acheve d'ailleurs de donner du prix à un livre dont les vues sont d'une utilité si générale, c'est qu'il est écrit avec

Vj LETTRE A M. L. C. P.

toute la clarté & toute la simplicité possibles. Vous trouverez, si j'en me trompe, qu'à un ou deux Chapitres près, il est à la portée de tout le monde, & aussi facile à entendre, qu'intéressant & curieux.

On peut en un mot le recommander comme un de ces ouvrages qui doivent avoir place dans tous les cabinets, parce qu'il n'y a personne qui ne puisse le lire avec plaisir & en suivre les directions avec fruit.

J'espère, Monsieur, que votre propre expérience justifiera ce jugement, & qu'au sein d'une santé bien affermie par l'observation des maximes de notre judicieux Auteur, vos jours aussi long-temps prolongés que je le desire, serviront de preuve parlante à la sagesse de ses leçons déjà si conformes à vos principes.

Mes sentimens vous sont connus. J'offenserois également votre modestie & votre amitié, en étalant ici les raisons que j'ai d'être avec la plus haute estime & un attachement immortel.

MONSIEUR,

Votre très-humble & très-
obéissant serviteur ***



INTRODUCTION

ADRESSÉE A SA GRANDEUR

MILORD ÉVÊQUE

DE WORCESTER.

*M*ILORD,

Je n'ai pas oublié ce que Votre Grandeur me fit l'honneur de me dire avec tant de bonté ; lorsque je lui communiquai le dessein que j'avois pris de me retirer des affaires ; que dans toutes les périodes & dans toutes les situations de la vie nous sommes obligés de faire du bien , & qu'après s'être rendu habile par une longue expérience dans la pratique , un Médecin doit finir par se rendre

vii] *INTRODUCTION.*

utile de quelqu'autre maniere lorsqu'il a quitté sa profession.

Un langage si bien assorti aux sentimens d'humanité qui vous animent , ne pouvoit en rien me surprendre. Premier dépositaire du noble projet que vous aviez conçu , d'élever à Worcester la belle infirmerie , qui malgré tant d'obstacles opposés à sa fondation y fleurit depuis plusieurs années , & qui j'espère continuera long-temps d'y prospérer à la gloire de Dieu , au soulagement des malheureux , & à l'honneur immortel de votre nom , je ne pouvois ignorer le tendre intérêt que vous prenez aux maux d'autrui , ni le zele généreux qui vous pousse à les soulager. Moins encore pouvois-je regarder le conseil que votre Grandeur me donnoit , comme une simple politesse , ou comme l'effet d'une prévention obligeante en ma faveur , puisque tout récemment vous aviez fait la même exhortation à un autre Médecin qui venoit d'abandonner la pratique.

Encouragé donc par vos avis , &

INTRODUCTION. ix

animé par votre exemple, je me suis mis à réfléchir sérieusement sur ce que je pourrois entreprendre, pour faire encore quelque bien avant de finir ma carrière. Mon âge ne me permet plus d'exercer, comme je l'ai fait, la pénible profession de Médecin au dehors & dans les campagnes. Dénué des forces nécessaires pour me prêter à des courses fatigantes, afin d'aller opposer mon art aux atteintes des diverses maladies, j'ai pensé que je ne saurois rien faire de mieux, que d'aider à les prévenir autant que j'en suis capable, en indiquant aux gens qui ont quelque empire sur leurs passions, & qui veulent bien se rendre aux conseils de la raison, en leur indiquant, dis-je, quelques regles qu'ils doivent se prescrire, s'ils veulent conserver leur santé, Car je suis persuadé, que c'est l'ignorance ou l'inobservation de ces regles, qui empêchent que des milliers de personnes ne reculent les bornes de leur vie aussi loin qu'elles l'auroient pu, si elles avoient su ménager leurs forces & se prévaloir de leur bonne constitution.

INTRODUCTION.

Si je suis assez heureux pour réussir, j'aurai la douce satisfaction d'avoir été encore bon à quelque chose avant de mourir. Si j'échoue, je me ferai du moins agréablement amusé.

Pour donner du poids & de l'autorité aux regles que je me propose de prescrire, j'ai résolu d'aller aux sources, & de tracer l'histoire du bel art de conserver la santé, depuis l'antiquité la plus reculée jusqu'à nos jours. Je sens néanmoins la difficulté de la tâche. Nous n'avons pour tout monument de l'antiquité sur ces matieres que quelques morceaux si courts, & en si petit nombre, que ce n'est qu'avec peine qu'on peut y trouver des faits qui aient un rapport bien marqué au dessein que j'ai conçu.

Six choses, de l'aveu de tout le monde, sont essentiellement nécessaires à la vie des humains. On leur a donné le bizarre nom de choses NON-NATURELLES (a). C'est la Nour-

(a) Il faut l'avouer, rien de plus choquant que cette épithete de choses Non-naturelles, donnée aux alimens, à l'air, au sommeil, &c.

INTRODUCTION. xj

riture, l'Air, le Mouvement & le Repos, le Sommeil & la Veille, le Excrémens évacués ou retenus, les pas-

c'est-à-dire, aux choses les plus nécessaires pour notre subsistance. C'est un échantillon du jargon des écoles Péripathéticiennes. Il doit probablement sa naissance à un passage de Galien, où ce fameux Médecin divise en trois classes les choses qui se rapportent au corps humain celles-ci *Naturelles*, celles-là *Non-naturelles*, & les autres *Extra-naturelles*. C'est dans son livre de l'œil où il parle ainsi. (Class. VII. part. 3. c. 2.) „ *Qui sanitatem vult restituere decen-*
ter, debet investigare septem res NATURA-
LES, quæ sunt, elementa, complexiones,
humores, membra, virtutes, spiritus &
operationes. Et res NON-NATURALES quæ
sunt sex, aër, cibus, potus, inanitio &
repletio, motus & quies, somnus & vigilia,
& accidentia animi. Et res EXTRA-NATU-
RAM, quæ sunt tres, Morbus, causa mor-
bi, & accidentia morborum comitantia. “
 Voilà l'origine de cette dénomination bizarre des *six choses Non-naturelles*. On continue à s'en servir, quoiqu'il faille toujours un commentaire pour l'entendre. Aussi les Médecins ne manquent-ils guere de demander excuse de ce qu'il s'en servent quand la nécessité les y oblige, témoin par exemple le célèbre Hoffman, qui quand il parle des *Alimens* & de l'*Air*, comme de choses *Non-naturelles*, ajoute que les Anciens les ont ainsi appellées, parce qu'elles n'entrent point dans la composition du corps humain. Dissert. III. Decad.

xij INTRODUCTION.

sions & affections de l'ame , & c'est à en bien regler l'usage que l'art de conserver la santé consiste entièrement. Or de ces six choses , la *Nourriture* est la seule dont il ait été fait mention antérieurement à Pythagore , qui florissoit environ 530 ans avant Jesus-Christ , ou selon d'autres avant Herodicus , qui étoit contemporain de Platon , à peu près 360 ans plutôt (b) & qui joignoit l'exercice à la *nourriture* , comme ce qu'il y a de plus essentiel à la conservation de la santé. Tout ce que je pourrai faire par conséquent , & tout ce qu'on doit attendre de moi , c'est qu'à travers ces épaisses ténébres qui couvrent les premiers âges du monde , je rassemble les rayons de lumière que je pourrai appercevoir sur le seul & unique article des *alimens* propres à nourriture des hommes ; jusqu'à ce que descendant peu à peu aux périodes de la perfection des Arts , une scene plus vaste & plus lumineuse s'ouvre à mes recherches.

(b) Vid. *Helvici Theat. Historic.* pag. 62. & 69.

INTRODUCTION. xiiij

Le Philosophe de Samos, fit quelques légers progrès dans les connoissances nécessaires à la conservation de la santé. Iccus & Herodicus allèrent un peu plus loin ; mais, comme le dit Galien, il étoit réservé à Hippocrate, d'ouvrir d'une main de maître, les voies à cette branche & à toutes les autres de la Médecine, quoiqu'on ait de puis extrêmement perfectionné cet art. (c)

Peut-être, dira-t-on, que reconnoissant comme je le fais en Hippocrate, le Pere de la médecine, j'aurois dû commencer à lui l'histoire que j'en trace, & que c'est peine perdue que de s'égarer en conjectures tout au plus spécieuses, sur ce qui s'en rencontre par-ci, par-là dans les temps obscurs qui l'ont précédé. Mais, Milord, foyez-en le juge. Seroit-il naturel de ne jetter pas même des regards de curiosité, sur plus de trente-cinq siècles qui se

(c) *Omnem ad medicationem viam mihi aperuisse videtur Hippocrates, sed ita tamen ut ea curam diligentiamque ad absolutionem desideret. Galen. de Meth. Med. Lib. 9. c. 8. T. Linacro Anglo Interp.*

xiv INTRODUCTION.

font écoulés avant Hippocrate ; sans daigner seulement s'informer , si jusqu'à un homme qui n'a fleuri que 430 ans avant Jesus-Christ (d) l'on n'a pris aucune précaution pour conserver la santé des habitans de la terre ? Je ne connois rien de plus intéressant , que le spectacle des progrès & de la marche de l'esprit humain dans les sciences & dans les arts. Plus la santé est une chose précieuse , plus l'on doit être surpris qu'elle ait été si long-temps négligée. Ce n'est pas que de bonne heure les hommes n'aient eu de fréquentes occasions , de changer & de perfectionner leur maniere de se nourrir ; ou qu'avant Hippocrate ils n'aient fait aucune recherche des moyens les plus efficaces pour se bien porter. On se convaincra du contraire en lisant cet ouvrage ; mais d'un côté , l'extrême difficulté d'acquérir des connoissances un peu considérables là-dessus ; ne pouvoit que donner une lenteur extrême au

(d) Prid. Hist. des Juifs Part. I. Liv. 6.
sur l'année 431 avant J. C.

INTRODUCTION. xv

progrès des découvertes ; de l'autre , le peu de moyens que les Grecs ont su se procurer pour nous transmettre leurs découvertes , n'a pu que nous priver du fruit de leurs expériences. On fait de Pline , que Phérérides de Sciros enseigna le premier aux Grecs à composer des discours en prose , & que Cadmus de Milet fut leur premier Maître dans l'art d'écrire l'histoire. (e) Or ils florissoient l'un & l'autre seulement environ 113 ans plutôt qu'Hippocrate. Le moyen donc , qu'avant ce temps là on ait pu avoir quelque connoissance un peu exacte des progrès que la Médecine avoit fait parmi leurs concitoyens. (f) Cependant Hippocrate dont l'autorité est si décisive sur le sujet que je traite , ne nous a pas laissé ignorer , qu'avant lui , la médecine avoit déjà été portée à un haut degré de perfection. (g) Et

(e) Pline H. N. Lib. VII. c. 56.

(f) Voy. l'excellente défense de la Chronologie de Newton , par le Chevalier Jacques Stevart , pag. 107. & 108.

(g) At vero in Medicina jam-pridem omnia subsistunt , in eaque principium & via inventa

xvj INTRODUCTION.

lurement il n'étoit rien moins qu'étranger à mon dessein, d'aller à la découverte sur ce qui regarde plus particulièrement la branche de cet art, que je veux considérer, pour savoir si elle avoit eu quelque part à cet accroissement de perfection, ou si il ne s'étoit par étendu jusqu'à elle.

Je reviens, Mylord, de cette espece de digression. Si Hippocrate nous a donné d'excellens préceptes sur l'usage des *six choses nécessaires à la vie*, il est connu, que ces préceptes sont répandus dans ses œuvres sans aucune liaison; & l'on m'avouera je pense, que rien ne les rendroit d'une utilité plus universelle que de les rassembler méthodiquement en un corps, ce que personne, que je sache, n'a jusqu'à présent essayé.

Dans le long intervalle de temps qui s'est écoulé, depuis Hippocrate jusqu'à Galien, c'est-à-dire, depuis

est per quam præclara multa longo temporis spatio inventa sunt, & reliqua deinceps invenientur, si quis probe comparatus fuerit, ut ex inventorum cognitione ad ipsorum investigationem feratur. De prisç. Medic. p. 8. lin. 42.
Versionis Fœsli.

INTRODUCTION. xvij

le fameux Xerxes des Perses , jusqu'à l'Empereur Antonin , je ne trouve que deux Auteurs de réputation qui aient écrit sur la santé ; l'un est Celse l'autre Plutarque.

Après eux , Galien est un de ceux qui , abstraction faite de ses subtilités péripathétiques , a manié avec le plus de clarté & de plénitude , le sujet intéressant des mesures à prendre pour la conservation de la santé. (h)

Les Médecins Grecs qui sont venus après Galien , les Arabes , & tous ceux qui ont fleuri jusqu'à Sanctorius n'ont fait que le copier. Je n'en excepte que quelques Auteurs singuliers par leur marotte , les uns pour une abstinence entière de la chair des animaux , les autres pour une diète austère au poids & à la balance ; ceux-ci pour leur panacée ; ceux là pour l'influence des astres.

Parmi ceux de nos modernes qui ont écrit avant l'époque de la découverte admirable de la circulation du

(h) Galeni Liber extat de tuenda Sanitate , quam omnibus aliis qui hodie supersunt præferimus. Conring. Introd. c. 13. Thes. 7.

xviiij INTRODUCTION.

sang , il n'en est point qui mérite mieux nos éloges que celui dont je viens de parler , Sanctorius. Au moyen d'une application étonnante, & par une méthode à laquelle on n'avoit guere pensé avant lui , il a non seulement confirmé les observations de ses plus habiles prédécesseurs sur l'art d'affermir la santé, il les a étendues en y ajoutant de son propre fonds des règles de la dernière importance. Et une preuve de l'excellence de ses principes , c'est que des Médecins sages & industrieux de plusieurs nations qui ont admis son système , ont parfaitement bien réussi , à approprier plusieurs de ses Aphorismes aux climats de la terre les plus différens.

Quant à nos derniers Écrivains , quoiqu'éclairés des nouvelles lumières que la connoissance de la circulation du sang leur a procurées , ils ont avec ce secours , plutôt éclairci & confirmé les leçons de leurs savans devanciers , qu'ils n'ont fait des découvertes de quelque importance. Il en est cependant qui n'ont pas laissé de se produire avec un air de

INTRODUCTION. xix

de supériorité des plus imposans, & de donner des préceptes qu'ils avoient puisé dans les Anciens, avec autant d'assurance que s'ils en eussent été réellement les Auteurs. J'ose nommer entr'autres, Frédéric Hoffman, Médecin célèbre, & de beaucoup de mérite à divers égards. On a de lui une Dissertation Latine qu'il a intitulée, *les sept regles de la santé*. Je les mettrai ces sept règles sous les yeux de votre Grandeur au bas de la page. (i) Elle y verra que

(i) Septem leges Sanitatis. Hoffman Diff. 3. Decad. 2.

Lex I. Omne nimium, quia naturæ est inimicum, effuge. Hoffm. *Omne nimium naturæ inimicum*. Hippoc. Aph. 51. Sect. II.

2°. Ne subito muta assueta, quia consuetudo est altera natura. Hoffm. -- *A multo tempore consueta, etiamsi fuerint deteriora, insuetis minus turbare solent*. Hippoc. Aph. 50. Sect. II.

3°. Animo hilari ac tranquillo esto; quia hoc optimum longæ vitæ & sanitatis præsidium. Hoff. -- *Lætis diffunditur per univ. sum corpus calor, atque plus foras ejus motus fertur, unde major fit merito pulsus*. Gal. de Caus. puls. Lib. 4. cap. 3. Version. Latin.

4°. Aërem purum & temperatum vehementer ama, quia ad corporis & animi vigorem multum confert. Hoffm. *Mortalibus aër, tum*

xx INTRODUCTION.

de sept, cinq sont d'Hippocrate, une de Galien, & que la seule dont Hoffman soit l'Auteur, se réduit à ce précepte si singulier dans la bouche d'un homme de sa profession : *Fuyez les Médecins & les remèdes, si vous avez à cœur votre santé.* Assurément, ces règles de santé qu'Hoffman a prescrites sont excellentes, & l'on peut d'autant moins se refuser à les mettre en pratique avec une pleine confiance, qu'elles ont l'approbation unanime des an-

vitæ, tum morborum, causa est: morbi raro aliunde nascuntur quam ab aëre, cum is morbidis inquinamentis corpus subierit. Hip. de flat. pag. 296. édit. Fœii.

5°. *Quam maxime selige alimenta corpori nostro congrua, & quæ facilius solvuntur & corpus transeunt.* Hoff. -- *Cibi ad sanitatem optimi sunt, qui parce ingesti, fami & siti sufficiunt & moderate per alvum secedunt.* Hippoc. de affect. pag. 527.

6°. *Mensuram semper quære inter alimenta & motum corporis* Hoff. -- *Si inventa fuerit ciborum mensura & laborum ad unamquam-que naturam, ita ut excessus neque supra neque infra modum fiat, inventa erit exacta hominibus sanitas.* Hip. de diæt. Lib. I. pag. 341.

7°. *Fuge medicos & medicamenta, si vis esse salvus.* Hoff.

INTRODUCTION. xxj

ciens & des modernes. Je laisse seulement à considérer, si redevables à nos prédécesseurs des lumieres que nous répandons sur le public, elles doivent nourrir en nous des sentimens de suffisance, ou nous inspirer une modeste gratitude.

Malgré toutes les recherches que j'ai faites, soit à Londres, soit en Hollande, par le moyen de mes amis, ainsi que par moi-même à Oxford dans nos immenses Bibliothèques, je n'ai à produire aucun Auteur un peu célèbre qui ait écrit à dessein sur l'art de conserver la santé. Quant à ceux qui n'ont rien donné de nouveau là-dessus, ni par rapport aux choses, ni par rapport à la méthode, il seroit assez inutile de parler d'eux. Je ne laisse-ai cependant pas de faire mention des premiers avec plaisir, s'il m'en tombe quelqu'un entre les mains, & des seconds, si je m'apperçois que je ne leur ai pas assez rendu justice. Ceux dont je parle le moins, ce sont les Médecins qui n'ont écrit que des systêmes. La plupart n'ont touché qu'en passant & fort su-

xxij INTRODUCTION.

perficiellement le sujet que je traite.

Ma grande attention a été de distinguer & de choisir avec soin les préceptes qui peuvent être actuellement d'un usage universel, sans me laisser entraîner par l'exemple de tant d'Auteurs anciens & modernes, qui ont grossi leurs ouvrages d'un mélange fatigant de digressions inutiles & de recherches onéreuses sur des pratiques dont on est revenu. Je n'ai rien négligé d'ailleurs, pour donner à ces préceptes l'arrangement le plus exact avec toute la clarté & toute la précision dont j'étois capable, m'attachant beaucoup plus à rendre fidèlement l'esprit & le sens des Auteurs que je cite, qu'à traduire mot à mot leurs expressions. Mais après tout, on comprendra, je m'en flatte, que les répétitions étoient inévitables dans l'exposition des principes d'une multitude de Savans qui ont traité le même sujet, & dont les derniers venus, ont si souvent mêlés à leur propre sentiment ceux des Écrivains qui avant eux avoient pensé de la même manière.

INTRODUCTION. xxiiij.

Quand, en suivant l'ordre des temps, je fais mention d'un Médecin qui a prescrit quelque régime particulier, je lui associe ordinairement, ceux qui dans la suite ont adopté sa méthode, lors même qu'ils ne sont venus que des siècles après lui. Ainsi par exemple, on trouvera que je joins au Philosophe Porphyre le Docteur Cheyne, & le Chancelier Bacon au Médecin Grec Actuarius.

Une autre chose enfin, dont il faut que j'avertisse, c'est que dans la seconde partie de cet ouvrage, j'ai réuni en un corps, mais fort abrégé; toutes les regles tant générales que particulieres, que j'ai jugées les plus essentielles à la conservation de la santé, dans les différentes circonstances de la vie. Il m'a semblé que ce recueil seroit également agréable & commode à mes Lecteurs.

Que s'il venoit à l'esprit de quelqu'un, de demander à quel titre, je prends la liberté d'adresser à votre Grandeur un Traité de Médecine? Je n'aurois pas de peine à le satisfaire. Le soin de la santé est une des

xxiv INTRODUCTION.

branches les plus importantes de cette sage prévoyance, que vous ne cessiez de recommander, avec un zèle digne de Vous. D'ailleurs, les discussions qui font la matière de cet écrit n'appartiennent pas moins à la Philosophie qu'à la Médecine. Un Dialogue des plus élégans entre les écrits de Plutarque roule uniquement sur ce sujet. Porphyre, Cornaro, le Chancelier Bacon, Adisson, (k) en ont fait à divers égards, ou l'objet de leurs recherches, ou la matière de leurs leçons : & combien d'autres des nos Philosophes de tout rang ne les ont pas imités ? Le Clergé lui-même, s'est plus d'une fois distingué dans cette carrière. Entre les Auteurs qui ont exercé leur plume sur les intérêts de la santé, on compte un Pape, (l) & un Cardinal ; (m) & peut-être n'y a-t-il guère de meilleur ouvrage sur les fruits heureux de la tempérance, que l'*Hygiasticon* du Jésuite Lessius. Après

(k) Voyez le Spectateur N^o. 115 & 295.

(l) Petrus Hispanus, depuis Pape sous le nom de Jean XXI.

(m) Vitalis de Furno.

INTRODUCTION. xxv

tout, où est l'homme qui puisse regarder d'un œil d'indifférence le soin d'un bien aussi précieux que la santé, d'un bien sans lequel tous les autres seroient insipides, & qui seul nous met en état de remplir convenablement nos devoirs ? Quand le corps souffre, disoit Démocrite, l'esprit ne se sent aucun goût pour les exercices de la vertu ; mais *la santé l'étend & le fortifie.* (n) Et puisqu'au contraire les travaux de l'esprit deviennent si aisément funestes à la santé, qui pourroit en faisant cette réflexion, demander encore pour qui j'écris ? J'écris, Mylord, & principalement pour les gens qui ressemblent à votre Grandeur. J'écris pour ces hommes précieux au genre humain & que tout oblige en conscience à se conserver soigneusement, afin de consacrer leurs forces au bien public, en même-temps qu'ils exhortent les autres, à sentir tout le prix d'une bénédiction aussi inestimable que l'est la santé.

(n) Epist. ad Hippocrat.



HISTOIRE DE LA SANTÉ ,

ET DE L'ART DE LA CONSERVER.

PREMIERE PARTIE.

CHAPITRE PREMIER.

De la nourriture de l'homme avant sa chute. Moÿse est le meilleur Historien que nous ayons de l'antiquité la plus reculée. Destination probable de l'arbre de vie. Premiers progrès pour assurer la santé des humains par le travail nécessaire pour la culture de la terre. Pourquoi on y a annoncé dans quelques Pays. Preuve de l'excellence des alimens qui servoient à la nourriture des premiers hommes , tirée de la longueur de leur vie.

PERSONNE n'ignore que Dieu a formé l'homme de maniere qu'il ne peut vivre sans prendre de nourriture ; & tous les anciens

2 HISTOIRTE DE LA SANTÉ ;
Auteurs qui ont eu occasion de traiter ce sujet sont tombés d'accord , que les semences , les herbes les fruits , tels que la nature les produit , & qu'ils se présentent sous la main , ont été les alimens des premiers habitans de la terre , quelle que fut leur profession. (a)

Cependant dès qu'on examine les qualités de ces alimens , on trouve , que , très-convenables aux animaux , & parfaitement appropriés à leur organes , ils ne sauroient être aussi avantageux à l'homme dont l'organisation est plus délicate. Les fruits les plus délicieux sont froids & peu nourrissans ; les semences , si on ne les prépare pas , sont flatueuses & se digèrent avec peine ; les herbes sont encore plus dures & ont encore plus

(a) Dieu leur dit au rapport de Moÿse , „ Je „ vous ai donné toutes les herbes qui portent „ leur graine sur la terre , & tous les arbres „ qui renferment en eux-mêmes leur semence , „ chacun selon son espece , afin qu'ils vous servent de nourriture. “ *Gen. I. 29.* Hippocrate croit qu'au commencement les hommes se nourrirent des mêmes alimens que les bêtes. *Lib. de prisc. Medic.* L'on fait ce Vers de Lucrece.

Volgivago vitam tractabant , more ferarum.
Lib. V. 8. 930.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 3

de crudité : il n'y a là dessus nulle diversité d'opinions. Les Médecins de tous les âges & de tous les Pays, les Grecs, (b) les Arabes, (c) les Germains (d) en ont jugé de la même maniere ; mais on peut dire que l'appareil des instrumens nécessaires pour préparer les alimens, de même que ce genre d'occupation, ne convenoit guere à l'état heureux de nos premiers parens dans le Paradis terrestre.

Si l'on vouloit conclure de là qu'originellement l'homme se vit plus mal partagé que les bêtes des champs, on feroit une injure à l'Etre suprême qui a créé l'Univers, dont la sagesse & la bonté infinies sont souverainement parfaites, quoique nous ne comprenions pas toujours les fins qu'elles se proposent, ni les raisons qui les font agir. Disons donc plutôt, que la main divine qui avoit enrichi l'homme de tant de facultés supérieures à celles des brutes, l'avoit

(b) Hippocrate, Galien.

(c) Avicenne.

(d) Melch. Sebizius.

4 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
aussi distingué sans doute par de plus
brillantes faveurs, & que sûrement,
du côté même de la vie animale, elle
lui avoit prodigué plus libéralement
qu'à elles, des plaisirs dont il auroit
toujours joui, si toujours il eut per-
sévééré dans l'innocence, qui faisoit
son bonheur & sa gloire au sortir des
mains de son Créateur.

Moyse est le seul Historien (e) qui

(e) Privés de la connoissance du seul vrai Dieu, les Payens représentoient l'homme à son origine dans un état déplorable. Ils en parloient en aveugles. Couvrant leur ignorance sous des mots vuides de sens, ils le faisoient passer pour la production du hasard, des destins & de la nature. A les entendre, il n'eut d'autres ressources que celles qu'il trouva en lui-même; ressources déplorables, puisque, de leur aveu, il lui fallut des siècles pour inventer les arts les plus nécessaires, le labourage & la vie pastorale. Eusebe nous a transmis un fragment de Sancho-niaton, où il est dit que „les premiers hommes „voyant les plantes sortir de la terre, les pri- „rent pour des Divinités, leur rendirent des „hommages, & adorèrent ainsi ce qu'ils man- „geoient“ *Prap. Evang. Lib. I. cap. 10.* Dio- dore de Sicile trace le plus lugubre tableau des premiers habitans de la terre. „Il en périt, „dit-il, un très grand nombre, faute d'avoir „les connoissances nécessaires pour se nourrir, „s'habiller, & se construire des maisons qui

ET L'ART DE LA CONSERVER. 5
nous instruisse de ces attentions si dignes de l'Etre suprême , & si j'ose le dire , ce n'est pas la moindre preuve de la vérité de l'Histoire du Pentateuque , & de la préférence qu'elle mérite.

Il représente Adam avant sa chû-

„ les missent à l'abri des rigueurs de l'hyver. “
Bibl. Hist. pag. 11. edit. Wesseling. Pline enfin , dans l'endroit même où il représente l'homme comme le Roi de la terre , le peint assailli d'un déluge de maux , & remarque tristement , qu'il est difficile de décider , „ si la nature l'a traité en „ mere tendre , ou si elle n'en a pas été plutôt „ la cruelle marâtre. “ *Hist. Nat. Lib. VII. præm.* La vérité , est qu'à ne considérer Moïse , que comme un écrivain ordinaire , il eut plus de facilité qu'aucun Auteur du Paganisme , pour parvenir à des connoissances certaines sur l'état du genre humain dans son enfance. „ On „ ne compte que deux têtes , dit le P. Ber- „ ruyer , entre Adam le premier des hommes ; „ & Abraham appelé de Dieu a fonder un peu- „ ple nouveau ; savoir , Methusalem , mort „ l'année même du déluge , & Sem , mort vingt- „ cinq ans seulement avant Abraham. En sorte „ que , Abraham a du apprendre l'histoire du „ monde avant & après le déluge , de Sem avec „ qui il a vécu cent cinquante ans , Sem de Me- „ thusalem avec qui il a vécu quatre-vingt dix- „ huit ans , & Methusalem Adam lui-même , „ avec lequel il a vécu deux cens quarante- „ trois ans. “ *Hist. du Peuple de Dieu. Liv. I.*

6 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
te, nourri des mêmes alimens que
les autres Écrivains assignent au pre-
mier homme, (f) mais en même
temps il nous apprend, qu'au mi-
lieu du Jardin où Adam fut placé,
s'élevoit l'arbre de vie, (g) dont il
eut la permission de manger, (h)
jusqu'à ce que se rendant indigne
d'être immortel, il fut chassé du Pa-
radis. Et il en fut chassé, dit-il, de
„ peur qu'il ne portât sa main sur
„ l'arbre de vie, qu'il ne mangeât de
„ son fruit, & qu'ainsi il ne vécut
„ éternellement. » (i)

On comprend aisément qu'un ar-
bre dont le fruit devoit rendre im-
mortel, ne pouvoit qu'assurer la
santé; afin d'opérer cet effet, il de-
voit donc prévenir & écarter, tout
ce qui, dans l'usage des alimens or-
dinares, auroit pu nuire à cette fin.
Et qui pourroit se persuader qu'A-
dam & Eve, maîtres de manger à
leur gré du fruit de cet arbre, ne
se soient jamais prévalus d'un privi-

(f) Gen. I. 29.

(g) Gen. II. 9.

(h) Gen. II. 16.

(i) Gen. III. 22.

lege si précieux ? Quand la prudence ou la curiosité ne les auroient pas poussés à s'en prévaloir , est-ce que les suites naturelles de l'usage des autres alimens ne les auroient pas engagés à en faire l'essai ? D'ailleurs , qu'on examine le mécanisme & la structure du corps humain , on verra bientôt , qu'originellement l'homme fut créé mortel , & qu'ainsi , il n'étoit pas possible (k) de le faire vivre toujours sur la terre , à moins que l'infinie sagesse ne lui préparât un arbre de vie , ou quelque autre panacée , qui prévînt en lui miraculeusement les maladies , la vieillesse & la mort.

Avoir sans cesse sous la main un

(k) „ Corpus bene sanum per actiones à
 „ vita sana inseparabiles sensim ita mutatur , ut
 „ tandem mors senilis accidat inevitabilis. „
Boerhave Inst. Med. § 1053. C'est de la sorte
 qu'en parlent nos plus judicieux Théologiens.
 „ Adam , dit le célèbre Clarck , ne fut pas ,
 „ comme quelques uns se le persuadent , sans au-
 „ cune raison véritablement puisée dans l'Ec-
 „ riture , il ne fut pas créé actuellement immor-
 „ tel , mais par l'usage de l'arbre de vie , quel-
 „ que idée qu'on attache à ces termes , il se se-
 „ roit garanti de la mort. „ *Serm.* 14.

8 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
remède efficace , non seulement
pour prévenir les mauvais effets qui
résultent naturellement de l'usage
des alimens ordinaires , mais encore
pour renouveler , sur le champ , des
forces & une vigueur qui , par la con-
formation même de notre corps ,
s'usent journellement & dépérissent
peu à peu ; avoir , dis-je , un pareil
remède comme nos premiers parens
c'étoit être très-assuré de vivre tou-
jours ; le perdre , c'étoit être con-
damné à mourir , ou en d'autres
termes , être rendu au cours de la
nature , que la puissance divine
avoit miraculeusement suspendu.
Quand on fait le terrible effet des
bayes & des fruits de certains arbres
qui font mourir sur le champ les
animaux , (*l*) il est aisé de croire
qu'il peut y avoir eu un arbre , dont
le fruit doué de vertus contraires à
ces qualités mortelles , réparoit sur

(*l*) L'eau avec laquelle on a distillé des
feuilles de laurier cerise , ou des pepins de ce-
rises noires , ou seulement des amandes ameres
donnée à un chien , le tue dans un moment.
„ Quam multa fieri non posse , priusquam sunt
„ facta , judicantur. „ *Plin. Lib. 7. Cap. I.*

ET L'ART DE LA CONSERVER. 9

le champ les forces , & rendoit à la santé toute sa vigueur. La maniere dont St. Jean décrit l'arbre de vie dans l'Apocalypse , suppose manifestement , qu'il avoit la vertu que nous lui attribuons , & que c'étoit sa destination primitive : „ Au milieu de la place de cette Ville , & „ des deux côtés du fleuve , étoit , „ dit-il, l'arbre de vie, qui porte douze fruits , & donne son fruit chaque mois , & les feuilles de cet arbre sont pour guérir les Nations. “ (*m*)

Il est vrai que de très-habiles gens pensent que les alimens préparés pour Adam dans l'état d'innocence , étoient , non seulement , délicieux ; mais encore parfaitement assortis à la conformation de ses organes. Cette opinion ils l'appuyent sur ce que dit Moïse , „ l'Éternel avoit „ fait fortir de la terre toutes sortes „ d'arbres beaux à la vue , & dont „ les fruits étoient bons à manger. “ (*n*) Mais cela même ne dé-

(*m*) Apoc. XXII. 2.

(*n*) Gen. II. 9.

10 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
truit point les suppositions que je
viens de faire. Il y avoit , sans doute ,
des fruits de différentes sortes dans le
Paradis terrestre , & tous bons à
manger , pourvu qu'on le fit à pro-
pos. Je suis aussi éloigné que qui
que ce soit de vouloir diminuer en
rien l'idée du bonheur , dont jouis-
soit Adam dans cet heureux séjour ;
mais je ne conçois pas pourquoi la
vertu miraculeuse de l'arbre de vie ,
& la permission d'en associer les
fruits à ceux dont les qualités pou-
voient être quelquefois nuisibles ,
ne démontreroient pas aussi claire-
ment la bonté libérale du Créateur ,
& ne donneroient pas une aussi hau-
te idée de la félicité de notre premier
Pere , que de se le représenter au mi-
lieu d'une abondance infinie de tou-
tes sortes d'alimens en eux-mêmes
excellens & délicieux. La liberté de
venir à toute heure jouir des fruits
de cet arbre surnaturel , étoit peut-
être le meilleur moyen pour faire
sentir à l'homme , à toute heure ,
l'absolue dépendance où il étoit de la
main créatrice. Enfin , je ne vois pas
que la malédiction prononcée con-

ET L'ART DE LA CONSERVER. Il
tre la terre depuis le péché, ait du
porter aucun changement essentiel
dans la nature & dans la qualité de
ses productions. Peut-être seulement
est-elle devenue moins fertile, & a
exigé plus de culture, car il falloit
déjà de la culture & des soins dans
cet heureux *Jardin d'Eden*; c'est Moy-
se qui le dit (o) c'est lui qui nous ap-
prend que Dieu y mit Adam, *pour le*
cultiver. Toute la différence que j'ap-
perçois dans son travail depuis sa chû-
te, c'est qu'avant ce temps il lui ser-
voit d'amusement, & qu'il fit après
partie de sa punition.

Mais c'est assez de conjectures sur
la maniere dont l'homme se nourris-
soit avant son malheur. Mon plan
m'obligeoit d'en parler, afin de pren-
dre dans sa source l'histoire des
moyens employés à notre nourritu-
re & à notre conservation. J'ai eu
Moyse pour guide, il est très-concis
sur la matiere; je dois l'être pareille-
ment.

Après que l'homme ingrat aux
bontés de son Créateur, se fut révol-
té contre lui, il ne pouvoit être mieux

(o) Gen. II. 15.

12 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
puni que par la privation des biens
& des plaisirs dont il avoit si indig-
nement abusé , (*p*) & par l'obliga-
tion de se procurer, par un travail as-
sidu, les choses nécessaires à sa subsis-
tance ; de devoir sa nourriture à son
industrie , & d'acquérir par l'expé-
rience la sagacité requise pour y reus-
sir. Il fallut aussi , & je ne doute pas
que cela n'ait été, qu'il reçut du Ciel
des instructions spéciales , sur diver-
ses choses qui passaient ses connois-
sances naturelles , & qui alloient lui
être nécessaires pour subsister. (*q*)
On s'apperçoit par l'histoire de Caïn
& d'Abel , que la Providence n'avoit
point cessé depuis le péché d'inter-
venir immédiatement pour l'intérêt

(*p*) Punir est souvent l'unique moyen pour
ramener au devoir les méchants qui s'obstinent
dans la désobéissance , & pour empêcher les gens
de bien de se laisser entraîner à leur exemple per-
nicieux. Telles sont les vues que se propose l'Etre
infiniment bon , quand il vient à châtier ; suppo-
ser en lui de l'emportement ou de la vengeance,
ce seroit lui prêter nos vices.

(*q*) De grands Hommes parmi les Payens ont
cru , qu'il falloit nécessairement que la Divinité
intervînt pour l'invention des arts. Je n'alléguerai
pour le prouver , que le témoignage de Pli-

ET L'ART DE LA CONSERVER. 13
des hommes; mais il est plus que
vraisemblable, qu'à parler en général,
l'homme fut réduit à faire, par
raison, ce que les animaux faisoient
par instinct.

Guidé donc par ses propres réflexions, conduit par le bon sens, Adam recueillit en peu d'années le fruit de son industrie; il vécut des productions de ses troupeaux & de ses champs; au moins trouvons-nous ses deux fils attachés, l'un à l'agriculture, l'autre à la vie pastorale, „ Abel étoit berger & Caïn laboureur. (r)

Observons donc, avant d'aller plus loin, que c'est du besoin que vinrent les premiers élémens de l'art de conserver la santé. Adam, en effet, fut obligé après la perte de l'arbre de vie, qui étoit son remède universel,

ne, il est bien remarquable & bien digne d'être connu. „ Quod si quis, *dit-il*, illa fortè ab homine excogitari potuisse credit, ingratus Deorum munera intelligit --- Quod certè casu repertum sit quis dubitet? -- Hic ergo casus, hic est ille qui plurima in vita invenit Deus “
Hist. Nat. Lib. XXV. cap. 2. 3.

(r) Gen. IV. 2.

14 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
d'apprendre l'art dès lors indispensable de cultiver la terre, afin qu'elle lui donnât des fruits plus propres à le nourrir, qu'elle n'auroit fait, si elle les eut produits d'elle-même, sans préparation & sans culture.

On objecte à cela, qu'immédiatement après la chute d'Adam, Dieu lui fit cette déclaration: „ Tu mangeras le pain à la sueur de ton visage.“ (s) Mais la réponse est aisée. Le mot de *pain*, dans ces paroles, ne signifie pas selon la rigueur de la lettre, du pain par opposition à tout autre aliment non préparé; car, dans ce qui précède immédiatement, Dieu disoit à notre premier Pere, *tu mangeras l'herbe des champs*. Ainsi, ce mot désigne, en général, tout aliment propre à la nourriture de l'homme, c'est la signification qu'il a dans l'Oraison Dominicale & en plusieurs autres endroits de l'Ecriture.
(t)

Il est aisé d'expliquer comment

(s) Gen. III. 19.

(t) Voy. Gen. XXVIII. 20. XXXIX. 6. XLIII. 32. Exod. II. 20. Prov. XII. 19. XXXI 27. Lam. de Jer. V. 9.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 15
dans la suite des temps, quelques Nations perdirent entièrement la connoissance de l'agriculture, & menerent pendant plusieurs siècles une vie sauvage, vivant grossièrement des fruits de la terre qu'ils ne cultivoient point. Je croirois que l'agriculture fut exercée de tout temps, dans les régions champêtres & fertiles de la Syrie & de l'Egypte; mais que les hommes qui passèrent les premiers dans la Grece, soit pour se dérober à l'oppression, soit pour prévenir des peines qu'ils avoient méritées, se trouvant là dépourvus tout d'un coup, de tous les moyens nécessaires à l'exercice de cet art, furent obligés de vivre des productions des forêts & des campagnes; que leur postérité oublia ensuite jusqu'à l'existence de l'art dont nous parlons, & conséquemment s'imagina dans son ignorance, & persuada à tous ceux, qui, comme eux, ne connoissent pas l'Histoire des Juifs, que les premières générations de la race humaine avoient mené par toute la terre un genre de vie aussi grossier que celui de leurs Ancêtres ig-

16 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
norans. C'est des Grecs que nous tenons l'Histoire de toutes les Nations ; & il n'est pas étonnant qu'avant la publication des Écrits de Moyse, ils aient répandu leurs propres préjugés dans tout l'univers. (v)

C'est avec ces préjugés que le grand Hippocrate disoit , „ qu'au
„ commencement du monde, l'homme se nourrissoit des mêmes alimens que les brutes ; que de l'usage de ces alimens grossiers & indigestes, naquirent quantité de maux, & que ce fut pour les prévenir ou pour y remédier, que les hommes s'attachèrent peu à peu, à découvrir & à suivre une manière de vivre nouvelle & mieux adaptée à leur constitution “ (x)
L'Observation d'Hippocrate étoit juste, par rapport au pays où il vivoit ; mais sûrement, ce Pere de la Méde-

(v) Les Livres de Moyse n'ont été traduits en Grec , & publiés que du temps de Ptolomée Soter Roi d'Egypte , trois cens ans ou environ avant Jesus-Christ. Voy. Prideaux, Hist. des Juifs, Tom. II. Liv. IX. pag. 341. Édit. d'Amsterdam. in-12. 1728.

(x) De Prisc. Medic. pag. 9. Édit. Fresli.

cine ,

ET L'ART DE LA CONSERVER. 17
cine, aimant la vérité comme il le
faisoit, n'auroit jamais enseigné, que
tout le genre humain avoit vécu, dans
une ignorance commune, des ali-
mens les plus convenables pour sa
conservation, s'il avoit eu le bon-
heur de connoître les livres du Legis-
lateur des Hébreux.

Il est étonnant, que ceux d'entre
les Écrivains Grecs & Latins, qui
ont su que les premiers habitans de la
terre vivoient plusieurs siècles, aient
pu se persuader, que les hommes
d'alors se nourrissoient à la maniere
des bêtes, & mangeoient les fruits
grossiers d'une terre sans culture. De
l'aveu d'Hippocrate, & selon toutes
les lumières du sens commun, cette
manière de vivre eut abrégé leurs
jours, loin de les prolonger comme
on le prétend.

Il n'y a point de doute, que cette
tradition sur la longue durée de la vie
des premiers hommes, n'ait été à
peu près générale chez toutes les
Nations de l'antiquité. Joseph qui
avoit vu en entier tant d'ouvrages,
dont il nous reste à peine quelques
fragmens, est un bon garant de ce

18 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
 que j'avance. Il nous apprend, que
 tous les anciens Écrivains tant Grecs
 que Barbares, étoient persuadés du
 fait; il ajoute, (y) que Manéthon
 „ & Bérofe, dont le premier écri-
 „ vit l'Histoire d'Égypte, le second
 „ celle des Chaldéens, ensuite Hes-
 „ ticus & Jérôme d'Égypte, qui
 „ ont écrit les Antiquités des Phœ-
 „ niciens, conviennent de la longue
 „ vie des hommes dans ces temps
 „ réculés. Hésiode, dit-il encore,
 „ Hécatee, Hellanique, Accusilaus,
 „ Éphore & Nicolas de Damas at-
 „ testent que les Anciens ont vécu
 „ jusqu'à mille ans. „

Lucrece (pour citer aussi du moins
 un Auteur Latin sur cette matiere)
 convient expressement de longue
 vie des premiers habitans de la terre
 & dit dans son style qu'ils étoient
 durs, parce qu'une terre dure, c'est-
 à-dire non cultivée, les avoit pro-
 duit. (z)

(y) Antiq. Jud. Lib. I. cap. 3.

(z) ----- *tellus quod dura creasset.*

Nec facile ex æstu, nec frigore quod caperetur.

Nec novitate cibi nec labi corporis ulla.

Multaque per cælum solis volventia lustra

Volgivago vitam tractabant more ferarum.

Lucret. Lib. V. v. 924. &c.

La raison la plus naturelle de cette longue vie, celle qui se présente d'abord à l'esprit, c'est, que les premiers hommes se nourrissent d'alimens plus salubres que les nôtres. Et effectivement, le pain, le lait, & les fruits de la terre préparés de la maniere la plus simple, composoient, avec de l'eau pure pour boisson, tous les repas de la famille d'Adam. Or, on ne peut s'empêcher de convenir, que cette maniere de se nourrir ne soit la plus saine de toutes, dès qu'on s'y est accoutumé dès l'enfance. L'expérience constante de tous les âges a démontré, qu'il n'en est point de plus propre à prolonger la vie. (aa) Il n'y a aucun lieu de douter, que les premiers descendans d'Adam ne s'accommodassent fort bien de cette diete avant leur transf-

(aa) La chose est démontrée par l'Histoire des premiers Hermites, qui simplement nourris de pain & d'eau, avec un peu de fruit & de salade sans apprêt, vécurent au delà des bornes ordinaires. Gemelli parlant du fameux Aureng-Zeh, assure, que, depuis qu'il eut usurpé la couronne, il ne goûta ni chair, ni poisson, ni liqueurs fortes, & que moyennant ce regime il parvint presque à l'âge de cent ans.

20 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
migration dans les pays maritimes.
Peut-être fut-ce autant à la simplicité
de leur régime , qu'à la force de leur
tempérament & à la constitution des
saisons , qu'ils durent le privilège
extraordinaire d'une si longue vie.
Quelques Savans prétendent qu'a-
vant le déluge , l'usage de la chair &
des liqueurs fermentées n'étoit nul-
lement inconnu aux habitans de la
terre. C'est une affaire à examiner ,
nous y reviendrons en temps &
lieu.

CHAPITRE II.

*Nourriture des premiers habitans de la
Grece. Les Arcadiens célèbres entre
les bergers. L'âge d'or , & ce qui en
faisoit le bonheur. Les progrès de l'a-
griculture parmi les Grecs , source de
l'amélioration de leur diete. Utilité
des arts. Le pain & le lait nourriture
générale , & d'une salubrité éprouvée
en Europe comme en Asie.*

NOUS venons de voir qu'en per-
dant son innocence , Adam per-
dit le privilege de manger du fruit de

l'arbre de vie ; mais qu'il continua l'usage des alimens ordinaires comme auparavant , selon la permission que Dieu lui en avoit donnée , „ tu mangeras l'herbe des champs. (a) “ Heureusement sa propre industrie sous la direction de la Providence , pourvut suffisamment à ses besoins , en le poussant à s'appliquer à l'agriculture lui & sa famille.

Il n'en fut pas de même des premiers habitans de la Grece. Sortis des fertiles contrées de l'Asie pour venir s'établir dans ces nouvelles régions , & s'y trouvant dépourvus de tous les instrumens & de tous les secours nécessaires à l'agriculture , ils furent obligés d'y vivre à la maniere des brutes , de ce que la terre produisoit d'elle-même dans les campagnes & dans les forêts. C'est de leurs propres Historiens que nous tenons le fait , & ce qu'il est bon de remarquer , c'est que quand ils en parlent , on voit qu'ils regardent toujours leurs Ancêtres , comme la pre-

(a) Genes. III. 18.

12 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
miere génération des hommes. Di-
odore de Sicile (b) dit „ que les hom-
„ mes menoient d'abord une vie sau-
„ vage, & qu'ils alloient chacun de
„ leur côté manger sans apprêt dans
„ les champs, les fruits & les herbes
„ qui y naissent sans culture. “ Ælien
assure, (c) „ que la nourriture des
„ premiers hommes varioit comme
„ les productions de la nature dans
„ les différens climats ; que les Ar-
„ cadiens vivoient de glands, les Ar-
„ giens de poires, les Athéniens de
„ figues. „ &c. Plutarque atteste
„ que les premiers Argiens établis
„ par Inachus, couroient les forêts
„ pour y chercher des poires sauva-
„ ges, afin de s'en nourrir ; “ (d) &
Pline entre les Auteurs Latins, gé-
mit de la vie sauvage qu'étoient obli-

(b) Bibl. Hist. Lib. 1. Sect. 8.

(c) Var. Hist. Lib. III. C. 39.

(d) Le même Auteur nous apprend dans la
vie d'Artaxerxes Longuemain, bien tard après
le temps dont nous parlons, que ce Prince in-
considéré envoya une grande Armée contre les
Cadusiens, peuple robuste & guerrier, dont le
pays inculte, ne produisoit ni bled ni bons
fruits, de sorte que les habitans n'y vivoient
que de poires & de pommes sauvages.

gés de mener les premiers hommes ,
 „ réduits , dit-il , à se nourrir de
 „ glands. “

Galien paroît avoir regardé toutes
 ces relations comme indubitables ,
 car il assure (e) , , que les glands sont
 „ une aussi bonne nourriture que
 „ plusieurs sortes de grains ; que dans
 „ les anciens temps on ne vivoit pas
 „ d'autres choses , & que les Arca-
 „ diens n'eurent pas d'autre aliment
 „ que celui-là , long - temps même
 „ après qu'on eut vu le reste des Grecs
 „ trouver l'usage du pain. “

(e) Gal. de Aliment. facult. Lib. 2. C. 38.
 Dans cet endroit sous le nom de glands , il com-
 prend ceux du hêtre comme ceux du chêne. M.
 Goguet dit , „ qu'il ne faut pas confondre l'es-
 „ pece de glands dont les Grecs & quelques
 „ autres peuples faisoient usage , avec celle qui
 „ est si commune dans nos forêts ; il ajoute , que
 „ ce fruit est trop peu substantiel & trop amer ,
 „ pour avoir jamais pu fournir un aliment con-
 „ venable à l'homme. Il pense que ces glands
 „ étoient d'une qualité très-différente , & sem-
 „ blable à ceux dont on mange encore dans les
 „ Parties méridionales de l'Europe que d'ail-
 „ leurs , il faut comprendre , sous ce mot de
 „ gland , plusieurs fruits à coque , tels que ce-
 „ lui du hêtre , du noyer , du châtaignier , &c.
Origine des Loix , &c. livre II.

C'étoit probablement d'Hérodote (f) que Galien avoit appris cette particularité ; car cet Historien rapporte , „ qu'après la mort de Licur-
 „ gue , les Lacédémoniens médi-
 „ tans la conquête de l'Arcadie , l'o-
 „ racle qu'ils consulterent leur ré-
 „ pondit , qu'ils trouveroient dans
 „ ce pays-là des *mangeurs de glands* (g)
 „ qui leur résisteroient , & les fe-
 „ roient repentir d'avoir porté les
 „ armes contre eux , s'ils osoient
 „ l'entreprendre ; réponse qui les
 „ fit changer de sentiment. “

Il n'y a qu'une voix parmi les Poë-

(f) Clio cap. 66.

(g) Il semble que les Arcadiens , demeurèrent plus long-temps dans leur état naturel que leurs voisins , uniquement parce qu'ils étoient tous bergers. Car dans un peuple de bergers , la propriété des terres ne dut pas avoir lieu aussi tôt que dans une nation appliquée à l'Agriculture. C'est ce qui paroît entr'autres par le Chap. XIII. de la Génése , où il est parlé des peuples du pays de Chanan , qui permirent à Abraham & à Lot de faire paître leur troupeaux dans leurs contrée , pendant qu'au contraire on voit dans le Chap. XLVII. du même Livre v. 20 , que les Égyptiens possédoient leur terre en propriété , jusqu'à ce que par le conseil de Joseph , Pharaon les acheta d'eux.

tes , comme parmi les Historiens , sur la maniere de vivre des premiers habitans de la terre. Hésiode (*h*) chante que les campagnes portoient leurs fruits sans culture & les donnoient en abondance. Associons Ovide (*i*) à Hésiode , & ne multiplions pas les citations. „ Il dit que „ dans les premiers temps , la terre „ sans être déchirée par la charrue , „ fournissoit toute sorte de fruits , & „ que ses habitans , satisfaits des „ alimens qu'elle leur présentoit „ sans être cultivée , se nourrissoient „ des fruits sauvages ou du gland qui „ tomboit des chênes. „

Ce sont ces temps néanmoins , que les Philosophes appellent l'*Age d'Or* ; & d'où avoient-ils pris cette idée ? C'étoit sans doute , ou de quelque tradition obscure qui leur étoit parvenue sur l'état heureux du premier homme dans le Paradis , ou , de ce

(*h*) Hesiod. Op. & dier. Lib. I. 117.

(*i*) Contentique cibus nullo cogente creatis ,
 Arbuteos foetus , montanaque fraga legebant ,
 Cornaque & in duris hærentia mora rubetis ,
 Et quæ desiderant parula Jovis arbore glandes.

Metam. L. V. 103.

26 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
qu'ils concevoient que les hommes
avoient vécu dans l'innocence, pen-
dant qu'ils vivoient en commun des
fruits naturels de la terre, & qu'il n'y
avoit entr'eux ni droits de propriété,
ni intérêt personnel qui put y allumer
la discorde, y occasionner des disputa-
tes, & les pouffer à la fraude ou à la
violence. Autrement pourquoi au-
roient-ils donné ce beau nom d'âge
d'or à ces premiers siècles, à cau-
se de la maniere de vivre des hom-
mes de ce temps, puisqu'elle étoit si
inférieure à celle des peuples des sié-
cles suivans, lorsque les sciences &
les Arts eurent perfectionnés leurs
connoissances & les eurent rendus
plus habiles.

Après cette époque tant vantée,
& durant laquelle, quel que fut le
bonheur de l'ame, le corps étoit trait-
té avec tant d'indifférence, que
l'homme n'avoit que le nécessaire
pour sa conservation du jour; l'in-
vention du labourage, & l'art d'en-
semencer la terre, accoutuma les
Grecs à une diete plus agréable &
plus saine, & leur apprit à se faire
un fond de provisions assurées pour
toutes les saisons.

Hésiode attribue cette invention à Cérès, (*k*) & avertit le laboureur d'invoquer Jupiter & cette Déesse, avant de commencer son travail dans la saison du labourage. Le Poëte Romain, (*l*) lui fait le même honneur, & encore plus expressement, quand il dit,, que Cérès enseigna la
 „ premier l'art de labourer la terre,
 „ & procura aux hommes des riches
 „ moissons & le fruit plus agréables
 „ pour leur subsistance. „

Pline attribue non seulement l'invention de la charrue, mais encore, celle de moudre le bled & d'en faire du pain à cette même Déesse, & il ajoute, que c'est pour cela qu'on lui rendit les honneurs divins dans l'Attique, en Italie & en Sicile. (*m*) Quels honneurs, en effet, pouvoit-on raisonnablement lui rendre, qu'elle ne méritât pas, s'il étoit vrai qu'on lui dût une invention si heu-

(*k*) Oper. & dier. Lib. 2. v. 83.

(*l*) Ovid. Metam. L. V. 341.

(*m*) Ceres frumenta invenit, cum ante glaude vescerentur; eadem molere & conficere in Attica, Italia, & Sicilia, ob id Dea Judicata. Hist, nat. Lib. 7. cap. 25.

28 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
reuse & d'un si grand usage aux hommes !

Quand on considère que les nations les mieux civilisées d'aujourd'hui vécurent anciennement à la manière des sauvages , nous avons bien raison d'admirer le génie & l'industrie que nos Ancêtres montrèrent dans l'étude des Sciences & des Arts. Il seroit infini d'étaler tous les fruits que nous en recueillons. Que d'agréments & d'avantages leur sagacité & leur adresse à cet égard n'ont-elles point fait parvenir jusqu'à nous ! De combien de peines , d'inquiétudes & de travaux ne nous ont-ils pas délivrés ! Et qui pourroit douter , que le magnifique Auteur de la nature n'ait lui-même principalement conduit leur recherche , pour nous assurer ainsi le nécessaire & l'agréable ! Moyse ne permet guere d'en douter, quand décrivant la structure du Tabernacle, il nous assure , que „ Dieu avoit donné la sagesse & „ l'intelligence à tous les hommes „ habiles. “ (*n*) Les anciens habi-

(*n*) Exode , XXXVI. 1. 2.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 29
rans de l'Italie , sentirent si vivement ce qu'ils devoient à leurs bienfaiteurs à cet égard , qu'il décernerent les honneurs divins à Stercutius fils de Faunus pour avoir enseigné l'art d'améliorer les terres en y mêlant du fumier. (o)

Que faut-il de plus , en particulier pour nous faire admirer le génie & la générosité d'Hippocrate. Assez éclairé & bienfaisant pour porter à une si grande perfection , & pour communiquer au genre humain cette science merveilleuse , qui de son temps étoit en quelque sorte renfermée dans sa famille , & lui-même ! Que faut-il de plus , pour nous faire adorer la bonté de la Providence qui a permis que de nos jours l'art de guérir , porté si près de la perfection , reçoive incessamment par sa bonté de nouveaux accroissemens !

Pour revenir à la vie pastorale , il y a toute apparence que vers le temps où les Grecs commencèrent

(o) Italia suo Regi Stercutio , Fauni filio , ob fimi inventum , immortalitatem tribuit. *Plin.* lib. 17. Voy. Rollin , *Introd. à l'histoire des Arts & des Sciences.*

30 HISTOIRE DE LA SANTÉ
à s'appliquer à l'agriculture, ils cher-
cherent aussi les moyens d'étendre
& de faire prospérer leurs troupeaux.
On croit que ce fut les bergers d'Ar-
cadie , qui firent part aux autres
contrées de la Grece , de leur in-
dustrie dans cette branche de la vie
champêtre , & en reçurent en échan-
ge la science & l'art du labourage.

Il est donc tout-à-fait probable
que le pain , le lait , ces alimens si
sains & si bienfaisans , de même que
les fruits & les herbes préparées avec
la plus grande simplicité , furent la
premiere nourriture d'Adam & de sa
famille , & de leur postérité en Asie ,
jusqu'à ce que l'on commença à s'y
nourrir de la chair des animaux ; ce
fut aussi les premiers alimens dont
les Grecs firent usage dans la suite ,
lorsque les autres hommes ne s'en
servoient déjà plus.



CHAPITRE III.

Permission de manger de la chair , pour la premiere fois accordée. Difficultés sur ce sujet. Invention du vin & de la biere. Diverses sortes d'alimens dont on fit usage depuis la création jusqu'à Moïse.

LE premier changement avantageux dans la maniere de se nourrir , ce fut l'usage de la chair. Peut-être qu'il ne fut accordé aux hommes qu'à cause de la rareté & de la détérioration des fruits de la terre , immédiatement après ce grand & terrible bouleversement , qui tient notre globe si long-temps enseveli sous les eaux du déluge. C'est alors , que Dieu dit à Noé & à sa famille (*a*)
„ Nourrissez-vous de tout ce qui a
„ vie & mouvement , je vous ai
„ abandonné toutes ces choses ,
„ comme les légumes & les herbes
„ de la campagne. “ Ce que nous en

(*a*) Genes. IX. 3.

32 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
disons néanmoins a été souvent contesté. Quelques Savans prétendent qu'il avoit déjà été permis à Adam de faire servir les animaux à sa nourriture , ou du moins que sa postérité s'en servit , soit deson chef, soit avec la permission de Dieu , long-temps avant le déluge. D'autres, au contraire, pensent que Noé fut absolument le premier qui obtint cette permission & qui en profita.

Ceux qui pensent qu'Adam mangeoit déjà de la chair , remarquent que Dieu avoir accordé à ce premier homme un *domaine* général (*b*) sur tous les animaux , ce qui semble , à leur avis , renfermer la permission de les tuer pour s'en nourrir : permission qu'ils croient appercevoir , lorsqu'il est dit , que *Dieu fit* à Adam & à Eve *des robes de peaux* (*c*) pour se vêtir. Ils ne conçoivent pas par quelle raison , Dieu auroit accordé à l'homme un pouvoir illimité sur les bêtes des champs , plutôt après qu'avant le déluge ; ils jugent au

(*b*) Gen. I. 28.

(*c*) Gen. III. 21.

contraire , que la chair fournissant une nourriture plus fortifiante que les végétaux , il est probable , que dès le commencement l'usage en fut accordée : ils insistent sur ce qui est dit , que Dieu fit entrer dans l'Arche, de toutes les bêtes nettes , sept de chaque espece ; mais des bêtes qui ne sont point nettes une coupe seulement ; ce qui leur fait présumer , que le surplus dans les premiers, étoit destiné à la nourriture de Noé & de sa famille , pendant leur séjour dans ce vaisseau. Ils observent outre cela , que les passions des hommes , qui vécurent avant le déluge , annoncent en eux une nourriture tout autrement forte que celle du pain , du lait , de l'eau & des végétaux , & que jamais, sans doute, ils n'auroient porté la dépravation aux excès odieux qui déterminèrent le Ciel à les détruire , si leur sang n'eût été enflammé par la nourriture succulente de la chair des animaux , & abreuvé de liqueurs spiritueuses ; de même à peu près qu'on voit les tigres , les lions , & généralement les animaux carnassiers , tout autrement robustes &

féroces , que ceux qui ne vivent que de l'herbe des champs. Enfin , ils représentent que l'immolation des victimes , dont l'institution fut de la première antiquité , dut naturellement donner lieu à tâter d'abord , & ensuite à manger de la chair préparée pour les sacrifices. L'odeur de ces viandes , disent-ils , ne pouvoit être désagréable à des gens , dont l'estomach étoit bien conditionné , elle les invitoit à en goûter , & par là sans doute en commença l'usage. Les gens de ce temps là , ajoutent-ils , ne paroissent pas avoir été fort scrupuleux : supposé qu'il ne leur ait manqué qu'une permission pour se satisfaire , il est très-apparent qu'ils l'aurent prise , & que bientôt la chair des animaux , sera devenue une nourriture commune parmi eux.

Mais ce qu'on vient de lire , n'est pas demeuré sans réplique. Le *domaine* , accordé à Adam sur les animaux , ne renferme point nécessairement la permission de les tuer : il est dur de fonder ce droit sur une expression équivoque. Isaac donna à Jacob le

ET L'ART DE LA CONSERVER. 35
droit de *dominer* sur ses freres ; (*d*)
les Philistins *dominerent* sur Israël
(*e*) s'ensuit-il de là qu'ils eurent le
droit de leur ôter la vie ? La *domina-*
tion des hommes sur les bêtes ne
consista, sans doute, que dans l'usage
qu'ils pouvoient faire de leur lait,
de leur miel, de leur laine, de leurs
plumes, &c. & dans les services
qu'ils pouvoient tirer d'eux pour le
transport, l'agriculture, & leur pro-
pre défense. D'un autre côté, il ne
s'ensuit pas de ce que la chair des ani-
maux donne une nourriture plus
fortifiante, qu'elle ait du être per-
mise dès le commencement. Car,
quoique le sang soit aussi nourrissant
que la chair, (*f*) il a pourtant été
défendu, sous peine de mort, de s'en
nourrir, & cela non seulement à
Noé, (*g*) mais aux Juifs (*h*) après

(*d*) Gen. XXVII. 29. (*e*) Jug. XIV. 4.

(*f*) Gallinarum ac columbarum sanguine
non nulli vescuntur maxime altilium, qui suum
sanguine haud quaquam est inferior, neque vo-
luptate, neque coctionis facultate, Gal. clas.
2. de aliment. facult. Lib. 3. C. 23 Homerus
quoque caprarum sanguinem in cibo jucundum
esse non ignoravit. ibid. Cap. 18.

(*g*) Gen. IX. 4. (*h*) Levit. XVII. 10.

36 HISTOIRE DE LA SANTÉ
lui , & aux Étrangers (i) qui habi-
toient parmi eux. Et comme le sang
fut défendu par-tout où la chair fut
permise , il paroît que la défense &
la permission doivent être de la mê-
me date , après le déluge.

L'argument qu'on prétend tirer ,
de ce que les habitans du monde
avant le déluge durent être nourris
& abreuvés des alimens & des boif-
sons les plus fortes , pour se porter
aux excès & aux violences qui les
deshonorèrent , n'a pas non plus pa-
ru concluant. On y a répondu , que
les hommes se sont corrompus , plu-
tôt faute de conduite & de discipli-
ne , que par une suite de la maniere
de se nourrir, que des gens d'une conf-
titution saine & vigoureuse , tels
qu'ils étoient sûrement , ne pou-
voient que devenir les plus méchans
& les plus barbares des hommes ,
dès qu'ils perdoient de vue les loix
humaines & divines , quels que fus-
sent d'ailleurs , les alimens dont ils se
nourrissent ; que réellement & de
fait, les Nations de la terre les plus

(i) Deut. XII: 23. 24.

portées à la débauche , à la rapine , au meurtre , sont aujourd'hui les plus frugales , & s'interdisent le vin par religion , comme on le voit entr'autres en Barbarie & chez les Arabes ; que dans la Grande Bretagne même & dans l'Islande , ceux qui ne vivent que de lait , de pain , de fromage , de choux , de patattes , ne sont peut-être pas moins disposés au vol & à la violence , que ceux qui peuvent , quand il leur plaît , manger de la viande & boire du vin. Le taureau indompté , qu'on voit brouter l'herbe , n'est pas moins furieux que le lion , auquel les animaux qui tombent sous sa griffe servent de nourriture ; & tous les jours les oiseaux , qui ne vivent que de grains , s'attaquent , se combattent , se déchirent les uns les autres avec une animosité étonnante.

Enfin , il est naturel d'insister sur l'autorité de Moyse. Ne connoissant l'état des hommes antérieurs au déluge , que par ce que Moyse nous en apprend , nous devons nous tenir à ce qu'il en dit. Puis donc qu'en deux occasions différentes , il te-

38 HISTOIRE DE LA SANTÉ

moigne que les végétaux furent donnés pour nourriture aux premiers habitans de la terre ; puisque c'est de lui que nous tenons, qu'immédiatement après le déluge, l'usage de la viande leur fut accordé, on ne sauroit prétendre le contraire, sans se donner pour mieux instruit de l'histoire des premiers âges, que ne le fut cet Historien du peuple de Dieu. D'ailleurs, que signifieroit la permission si positivement accordée au Patriarche Noé, d'abord après le déluge, de manger de la viande des animaux, *comme il avoit mangé l'herbe verte* ; (*k*) si déjà avant le déluge & depuis Adam, il eut été licite d'en manger ?

Que dire d'ailleurs, du concert avec lequel les Historiens, (*l*) les Médecins, (*m*) les Philosophes (*n*)

(*k*) Gen. IX. 3.

(*l*) Moyse, Sanchoniaton, Diodore de Sicile.

(*m*) Hippocrate, Galien.

(*n*) Pythagore, Empedocle, Platon Lib. 6. de Republica. Porphy. de abst. ab esu animalium ; Plutarch. de esu carnium ; voy. aussi Diog. Laërce de Vit. Philosoph. ,, Enim vero

les plus célèbres de l'antiquité , attestent unanimement, que, dans les premiers âges du monde, on ne se nourrissoit point de chair ?

Pour ce qui est de l'essai qu'on suppose que les premiers hommes auroient fait de la chair des animaux , c'est-à-dire , des créatures qui leur ressembloient le plus , ne peut-on pas dire , que ç'auroit été le désir le plus cruel & le plus féroce , qui pût naître dans le cœur humain ? qu'il n'y avoit qu'une permission formellement émanée du Ciel , qui pût enhardir à une pareille expérience , ou la justifier , sans que jamais la faim la plus pressante , ou l'attrait de l'odeur la plus tentative parmi les apprêts des Sacrifices , fût pour y déterminer ?

Un autre grand changement dans la manière de se nourrir , ce fut l'invention du vin , liqueur si digne de l'éloge qu'en faisoit Plutarque , (o)

„ dite Pline , rerum omnium parens nullum ani-
 „ mal ad hoc tantum ut pasceretur , aut alia
 „ satiaret , nasci voluit. “

Nat. Hist. Lib. 22. Cap. 13.

(o) Præcept. de sanit. tuend.

40 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
quand il l'appelloit „ la plus noble
„ de toutes les liqueurs , la plus
„ agréable médecine , & ce qui en-
„ tre de plus délicieux dans l'es-
„ tomach. (p) Noé commença à
„ cultiver la terre , & il planta la
„ vigne , & ayant bu du vin il s'eny-
„ vra. “ (q) Le vertueux Patriar-
che ignoroit les qualités de cette
nouvelle boisson , & la justice vou-
loit , aussi bien que l'humanité ,
qu'il en fît l'essai sur soi-même avant
que de la recommander à sa famille.
Mais il lui arriva ce qu'on a éprouvé

(p) Aretée médecin du premier ordre par-
miles Anciens , célèbre aussi les vertus du vin
contre divers maux. Voici ses propres paroles
selon l'élégante traduction du célèbre Docteur
Wiggan. De morb. acut. curat. Lib. I. cap. I.
„ Sed quum metus sit , ne in vaporem humidita-
„ temque homo dissolvatur , unicum subsidium
„ vinum est : celeriter enim substantiam alen-
„ do instaurat , & quoquo versus ad extremi-
„ tates usque permeat , robori apponit robur ,
„ & spiritum torpentem experge facit , frigi-
„ ditatem calore temperat , laxantem madorem
„ astringit , extrorsum erumpentia atque dif-
„ fluentia coercet , olfactu suavi delectat , vires
„ demum fulcire ad vitam prorogandam po-
„ test. “

(q) Gen. IX. 20. 21.

si souvent depuis , des milliers de curieux , qui dans les recherche des secrets de la nature se sont généreusement exposés pour le bien public ; il paya sa curiosité de la perte momentanée de sa raison. Il est à croire que Noé avoit d'abord goûté des raisins à la grappe , qu'il ne leur avoit trouvé aucune chaleur nuisible, & jusqu'à ce que l'expérience l'eut instruit , il n'étoit pas possible qu'il fut , que la fermentation donne aux liqueurs la vertu d'enivrer , qu'elle met dans le jus de la treille quelque chose de spiritueux qui n'y étoit point auparavant.

On croit que la biere fut inventée peu de temps après le vin. Hérodote assure , que dans les Provinces de l'Égypte fertiles en bled & destituées de vignes , le peuple buvoit une sorte de *vin fait avec de l'orge*. (r) Peut-être est-ce la *biere* (s) qui en quelques endroits du Vieux Testament est dési-

(r) Euterpesect. 77.

(s) On n'avoit l'usage des liqueurs fortes dans aucun pays du monde connu aux Européens , plusieurs siècles après Moyse , & les autres Auteurs du Vieux Testament.

42. HISTOIRE DE LA SANTÉ,
gnée par cette liqueur forte, à laquelle
le nos versions ont donné le nom de
Cervoise. (t)

Voici donc en deux mots, l'ordre
& la marche, si j'ose ainsi dire, des
alimens que les hommes se sont ap-
propriés dans les différentes périodes
depuis la création du monde jusqu'à
Moyse; en voici la chronologie. Ce
sont les fruits, les semences, les
plantes, le pain, le lait, le poisson,
la viande, le vin & la biere, à quoi
l'on doit ajouter le beurre, le miel,
l'huile d'olive, les œufs & le froma-
ge. Nous suivrions volontiers cette
histoire des alimens, & de leur mul-
tiplication graduelle d'âge en âge;
mais ce seroit s'engager dans un
champ trop vaste. Pour y suppléer
en quelque sorte, je vais indiquer
les principaux Auteurs qui ont écrit
sur la matiere.

(t) Levit X. 9. Nomb. VI. 3. 1. Sam. I. 15.
Mich. II. 11.



CHAPITRE IV.

*Des Auteurs qui ont écrit sur les
Alimens.*

LA nécessité de la nourriture , qui
en conservant la vie humaine ,
contribue à rétablir la santé & à pro-
curer tant de sensations agréables , a
porté de savans hommes dans tous
les âges & dans toutes les Nations à
en faire l'objet de leur étude , afin de
donner au public les regles les plus
sages qu'il seroit possible , pour faire
un choix convenable d'alimens selon
les différentes circonstances de la vie.
L'imagination étonnée ne sauroit fai-
sir la prodigieuse variété d'animaux ,
& de végétaux , que la bonté du Créa-
teur a préparé sur la terre & dans
les eaux pour l'usage de l'homme.
Moyse (a) est le premier qui dans
cette immense provision , choisit
avec beaucoup de sagesse pour la

(a) Moyse selon les calculs du savant Mr.
Shuckford , naquit l'an du monde 2433. Hist.
de monde Tom. II. Lib. 9. p. 318.

44 HISTOIRE DE LA SANTÉ
nourriture des Juifs , un certain nombre d'animaux , & leur enseigna en même-temps les végétaux qui leur convenoient le mieux. Et il se trouve que ces mêmes végétaux & animaux , ont été réellement la nourriture usitée chez toutes les autres Nations. Je veux parler du pain , du vin , du lait & du miel , des quadrupedes qui ont la corne du pied divisée & qui ruminent , de tous les oiseaux , à l'exception d'un petit nombre , & de tous les poissons à écailles & à nageoires.

De Moyse nous sommes obligés de faire un saut considérable pour arriver à *Hippocrate* , (*b*) qui vécut plus de onze cens ans après le Législateur des Hébreux. Il décrivit Les qualités qui rendent diverses sortes d'alimens préférables aux autres pour la santé , & donna (sur-tout pour les maladies aiguës (des regles de diete , qui sont

(*b*) Le savant Prideaux dit , qu'*Hippocrate* florissoit durant la guerre du Péloponese. Hist. des Juifs. Tom. II. Liv. 6. p. 370. C'est-à-dire selon Mr. Shuckford , l'an du monde 3570. *ibid.* p. 349.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 45
encore aujourd'hui ce que nous
avons de meilleur.

Cornelius Celsus paroît après *Hippocrate*. Il florissoit sous l'empire de *Tibere*, & depuis le commencement du dix-huitieme chapitre de son second livre jusqu'à la fin, il a traité le même sujet, très-brièvement à la vérité, mais avec la précision & l'élégance qui lui sont propres.

Xenocrate vivoit sous le même Empereur ; on a de lui un traité sur les poissons, dont *Galien* faisoit cas, & que *Photius* a indiqué dans son recueil, mais je ne saurois dire, qu'il puisse être actuellement d'un fort grand usage.

Dioscoride, qui, à en juger par la maniere dont il parle au commencement de son ouvrage, avoit été Médecin dans les armées Romains, (c) du temps de *Néron*, a répandu ses observations sur les alimens, dans ses différens écrits sur la matiere médicale, & s'est particulièrement étendu sur ce sujet dans son second & dans son cinquieme livre.

(c) *Nostri nostram militarem vitam.*

Cælius Apicius (d), écrivit vers le regne de Trajan, dix livres sur l'art de la Cuisine. Je ne chercherai point, si sa maniere de préparer les alimens plut beaucoup à ses contemporains ; mais ce que j'ose dire, c'est que ses ragoûts n'étoient pas faits pour la santé. Entr'autres raffinemens, il avoit tout-à-fait altéré cette tisane si simple & si saine, qu'Hippocrate avoit ordonné ; en y faisant entrer la graisse de cochon, l'anet, la sariette, la coriandre, les vesces, les pois, les bettes, le fenouil & les mauves (e).

Galien suit *Apicius*. Il florissoit sous Marc Aurele Antonin. Il a donné dans ses livres sur la nature des alimens, & dans quelques autres traités, des idées si saines sur les différentes choses dont on se nourrissoit de son temps, ainsi que sur leurs effets par rapport aux différentes constitutions, qu'on peut regarder

(d) Il ne faut pas confondre cet *Apicius* avec un fameux Epicurien de même nom, dont *Plinè* & *Athénée* racontent des choses si extraordinaires.

(e) *De re culinar*, Lib. 4. Cap. 4.

ses écrits comme la base & le modele de ceux qui ont paru depuis sur le même sujet.

Après lui *Oribase*, Archiatre ou grand Médecin de Julien surnommé l'Apostat, consacra, à ce qui regarde les alimens, tout le quatrieme livre de sa Synopse, trois livres de ses Recueils, & plusieurs chapitres de ses Directions à Eunapius.

Aetius, qui vécut à la fin du cinquieme siècle, traite le même sujet, dans le second livre de son premier Quaternion.

Paul Æginete, Auteur du septieme siècle, donna son abrégé sur la nature des alimens, dans le premier livre de ses œuvres, depuis le chapitre septante-trois jusqu'au quatre-vingt-dixieme inclusivement.

Simeon Sethi, copiste de Michel Psellus vécut dans le onzieme siècle sous le regne de Michel Ducas, & dédia à cet Empereur un traité sur la même matiere.

Enfin *Actuarius*, le dernier des Grecs qui pratiqua la Médecine avec réputation à Constantinople dans le treizieme siècle, a de même touché

48 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
sujet, quoique fort superficiellement.

Parmi les Arabes, *Isaac israélite* (f), fils adoptif de Salomon Roi d'Arabie, *Serapion Rhases*, *Avicenne* & *Averroès* se sont aussi exercés sur la nature des alimens.

Plusieurs Auteurs Italiens, François & Allemands, ont fourni la même carrière, *Arnold de Villeneuve*, *Michel Savonarole*, *Charles Étienne*, *Louis Nonnius*, *Pierre Castellan*, &c. Ce même sujet a occupé les vers de de l'École de *Salerne*, & la Muse de *Castor Durante*. J'oubliois presque *Aufonne*, dont la plume élégante a si bien décrit dans sa *Moselle* quelques sortes de poissons.

Trois liqueurs étrangères, mais fort à la mode parmi nous, le thé, le café & le chocolat, ont aussi fait l'objet des traités de plusieurs Auteurs, de même que le tabac qui a tant d'influence sur la santé. Le Roi. *Jaques I. Simon Pauli*, & *Jean Neander* de Breme, ont écrit sur le tabac; le Docteur *Chub* de Waar-

(f) Cet Auteur illustre fut commenté par *Petrus Hispanus*, élevé depuis au Pontificat sous le nom de Jean XXI

wick sur le chocolat ; le savant Short de Scheffield & quelques autres sur le thé.

Abrégeons cette liste , & contentons-nous d'indiquer entre les principaux Auteurs , ceux dont les Ouvrages semblent avoir épuisé tout ce qui concerne cette branche de nos connoissances. Je mets de ce nombre Galien , Jean Bruyerinus , Campegius , (g) Julius Alexandrinus , (h) Melchior Sebizius , (i) Mouffet , dans son Traité intitulé , *Soin de la Santé* , ou *regle sur la nature des divers alimens dont on se sert dans la Grande Bretagne* , & *sur la maniere de les préparer* ; ouvrage augmenté par le fameux Christophle Bennet , Auteur du *Theatrum Tabidorum* : ou si l'on veut s'en tenir au plus court , au plus utile , au plus agréable de nos Ecrivains sur ce sujet , qu'on lise l'excellent *Essai de notre savant & ingénieux Docteur Arbuthnot* , sur *la nature & le choix des alimens*.

Je m'arrête ici. Des six choses né-

(g) De re cibaria.

(h) Salubrium sive de Sanitate tuenda.

(i) De alimentorum facultatibus.

50 HISTOIRE DE LA SANTÉ
cessaires à la vie animale , la nourri-
ture est la seule qui ait été connue
dès les premiers âges du monde. On
vient de voir , à quel degré de per-
fection elle a été portée avec le temps
par l'industrie humaine. A présent il
faut examiner , comment on a per-
fectionné de même les cinq autres ,
& rechercher pour cet effet quels
ont été les premiers élémens & les
progrès successifs de l'art , soit de ré-
tablir , soit de conserver la santé
parmi les hommes.



CHAPITRE V.

La nécessité a été la mere des diverses branches de la Médecine. Commencement de cet Art parmi les Babylonien & les autres Nations. Méthode des Egyptiens pour conserver la santé. Premiers exemples de l'attention pour la santé des vieillards. Pythagore avant tous , recommande la tempérance & la modération comme des moyens essentiels à la santé. Hérodicus inventeur de la Gymnastique médicale. Critique absurde que Platon fait de cette invention. Ce n'est point d'Hérodicus que sont les trois livres de la diete , qui se trouvent parmi les Ouvrages d'Hippocrate.

HIPPOCRATE pense qu'on doit également à la nécessité, l'art de préserver la santé à celui de la rétablir. Par rapport au premier, il observe spécialement, (a) ,, que les maladies qui naquirent des alimens

(a) De prisc. med. Sect. 1. pag. 9. l. 37. edit. Fresin.

» grossiers, dont les hommes firent
 » d'abord usage, les obligerent à re-
 » chercher les meilleures méthodes
 » de se servir du grain pour faire du
 » pain, & de préparer les autres vé-
 » gétaux de la façon la plus avanta-
 » geuse à leur santé. “ Et par rapport
 à l'autre, „ une des causes, dit-il,
 » qui les obligea d'étudier l'art de
 » rétablir la santé, c'est qu'ils furent
 » frappés de la différence des ali-
 » mens qui convenoient aux mala-
 » des, d'avec ceux dont se nourris-
 » soient ceux qui se portoient bien. “

Ils voyoient tous les jours (b) que les alimens propres aux gens robustes nuisoient aux personnes foibles, & de là il étoit tout naturel qu'ils prescrivissent un différent régime, soit pour le rétablissement des malades, soit pour la conservation de l'état heureux de ceux qui jouissoient d'une bonne santé.

Mais pour donner des regles la-dessus, il falloit du temps & de l'expérience, en effet, on y en a mis beaucoup. L'origine de la Médecine

(b) Ibid. pag. 9. l. 13.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 52

est très-ancienne, (c) mais ses progrès ont été fort lents, & bien des siècles se sont écoulés, avant qu'elle ait pu mériter le beau nom de Science. Hérodote (d) nous apprend, que les Babyloniens étoient obligés par une loi expresse, à porter leurs malades dans les rues & dans les places publiques, & de prier tous les passans de vouloir dire si jamais ils avoient vu quelqu'un atteint des maux qui les tourmentoient, & s'ils savoient quels remedes on avoit employé pour les guérir. La loi étoit *très-sage*, c'est là l'expression de l'historien, c'étoit un des meilleurs moyens pour parvenir aux connoissances qu'on cherchoit, quoique peu à peu & fort à la longue. Rien de mieux pour acquérir de l'expérience & pour porter insensiblement à la maturité un art qui ne faisoit que d'éclorre.

(c) Medicina quandam paucarum fuit scientia herbarum, quibus sifteretur fluens sanguis, vulnera coirent: paulatim deinde in hanc pervenit tam multiplicem varietatem. -- Non minus quam cæteræ artes, quarum in processu subtilitas crevit. Senec. epist. 95.

(d) Clio cap. 197.

Hippocrate paroît en avoir jugé de la sorte. On fait , que dans le petit traité qu'il a intitulé ses *Préceptes* , il avertit les Médecins , de ne jamais regarder comme au dessous d'eux , d'interroger les personnes du commun , sur la maniere dont elles ont été guéries de leurs maux , & il ajoute ,, qu'il est persuadé que c'est de » la sorte , que l'Art de la Médecine » s'est originairement formé: “ Strabon(e) atteste que les Égyptiens & les Portugais imiterent les Babyloniens , & furent comme eux dans l'usage d'exposer leurs malades aux yeux des passans , pour demander à ceux-ci , des conseils & des remèdes.

Cette loi des Babyloniens & des Égyptiens , produisit une autre coutume , qui ouvrit à la Médecine une vaste source de connoissances. Quand par quelque cure extraordinaire on avoit guéri une personne de distinction , elle ne manquoit point , animée sans doute par la reconnoissance & l'amour du bien public , d'ériger à ses fraix une colonne, ou de

(e) Geograp. Lib. 14. p. 972. edit. Wolters.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 55

faire placer dans quelqu'un des temples d'Esculape , un tableau où se lisoit en gros caractères , les remèdes qu'on avoit employés pour son rétablissement. Si l'on en croit le même Strabon (f), c'étoit dans ces inscriptions , dont se trouvoit rempli le fameux temple qu'Esculape avoit à Cos , qu'Hippocrate avoit puisé en grande partie les sublimes connoissances qui l'ont immortalisé. Il y avoit des écriteaux semblables dans le temple d'Isis. Tibulle , (g) y fait une allusion manifeste , & Mercurialis (h) nous apprend , qu'on voyoit à Rome dans le Palais Maffei , une de ces tables de marbre qui avoit été tirée du temple d'Esculape dans l'Isle du Tibre.

Pour ce qui est de la branche de la Médecine , qui consiste dans les

(f) Narrant Hippocratem è dedicatis ibi curationibus , exercuisse ea quæ ad victus rationem spectant. Ibid.

(g) Nunc Dea nunc succurre mihi , nam posse mederi.

Picta ducet templis multa tabella tuis.

Lib. 1. Eleg. 3. v. 27.

(h) De arte gymnast. Lib. 1.

Div

moyens de conserver la santé, on n'y avoit pas fait jusqu'au temps d'Hippocrate, des progrès plus considérables, au moins qui soient venus à notre connoissance, que dans l'Art de guérir les maladies. Il est vrai que Diodore de Sicile (i) semble donner une idée favorable de l'ancienne Médecine des Egyptiens, quand il assure qu'en Égypte les Médecins étoient gagés du Public, & obligés d'exercer la Médecine, selon les regles qui leur avoient été transmises par le plus grand nombre & les plus illustres de leurs anciens Maîtres; que s'ils ne pouvoient sauver le malade en suivant cette méthode qu'ils trouvoient écrite dans les livres sacrés, on ne leur imputoit rien, au lieu que s'ils s'en étoient écartés ils étoient punis de mort. Mais quand on examine les échantillons des préceptes pour conserver la santé, que cet Historien nous a conservés, on est tout consolé de la perte de ces livres. „ Ils prévenoient les maladies, dit-il, par des la-

(i) Bibl. hist. Lib. 1. Pag. 92. ed. Wesseling.

„ vemens , des purgatifs , des vo-
 „ mitifs , & une entiere abstinence
 „ de toute nourriture pendant quel-
 „ ques jours consécutifs , sinon tous
 „ les trois ou quatre jours. “ La rai-
 son qu'ils rendoient , selon Dio-
 dore , de cette méthode singuliere ,
 ne donne pas de plus grandes idées
 de leur savoir. „ Ils croyoient , dit-
 il , (h) que toute nourriture contient
 „ un superflu , dont s'engendrent
 „ les maladies , “ & qu'ainsi tout ce
 qui tend à évacuer le corps , est le
 moyen le plus sûr d'entretenir ou de
 ramener la santé. Hérodote atteste
 aussi que les Egyptiens s'y prenoient
 de la sorte , mais non si ordinaire-
 ment „ Ils se purgent , dit-il (l) ,
 „ ou bien ils prennent des vomitifs
 „ trois fois par mois pour conserver
 „ leur santé , dans la persuasion que
 „ toutes les maladies sont causées
 „ par les alimens dont on se nour-
 „ rit. “

Pour se former quelque idée , &
 porter un jugement raisonné , de la

(k) Ibid.

(l) Euterpe. Sect. 77.

maniere dont on s'y prenoit parmi les plus anciens Peuples, quand on vouloit guérir les maladies, il faut, en recueillant les fragmens épars qui se trouvent répandus sur ce sujet dans les Ecrivains de l'antiquité, il faut, dis-je, soigneusement distinguer quatre périodes dans la vie humaine, selon lesquels les efforts de la Médecine doivent nécessairement varier, & ces périodes sont l'enfance, l'adolescence, l'âge viril, & la vieillesse. Il est vrai, qu'anciennement les peres prenoient les mêmes soins de leurs enfans que d'eux-mêmes, mais ces soins se bornoient à veiller chaque jour à leur subsistance, soit en les habillant, soit en les nourrissant comme ils pouvoient, ce qui proprement n'appartient pas à l'art de préserver la santé. Et, des quatre périodes de la vie que je viens d'indiquer, la Gérocomie, ou le soin de la vieillesse est le seul, si je ne me trompe, dont on eut quelque connoissance avant le temps de Pythagore.

Le plus ancien exemple de Géro-

comie (*m*) qui nous ait été conser-
vé, c'est le soin que les serviteurs du
Roi David prirent de lui, lorsque
devenu vieux & entièrement cassé,
ils amenerent une jeune fille d'une
santé parfaite pour la faire coucher
avec lui (*n*), afin de le réchauffer &
de le ranimer, usage, qui renfermé
dans les bornes que la décence & la
vertu prescrivent, est justifié par l'ap-
probation de Galien (*o*), de Paul
Æginete (*p*), du Lord Verulam (*q*)
& de Boerhave (*r*).

(*m*) Il est vrai que bien long-temps avant
David, il est parlé dans le chap. 27. de la Ge-
nese, des *viandes d'appétit* qu'on apprêtoit
pour soutenir Isaac dans son extrême vieillesse,
& qu'on lui présentoit avec du pain & du vin;
mais c'étoit moins à titre de remede, que pour
le regaler & le fortifier par un bon repas.

(*n*) I. Rois I. 1.

(*o*), Rien ne contribue davantage à la bonne
» digestion, que l'application immediate du
» corps d'une personne bien saine à l'estoma-
ch. » Meth. med. Lib. 7. cap. 7. & de simpl.
med. facult. Lib. 5. cap. 6.

(*p*) », Il est très-difficile de rétablir quel-
» qu'un, qui est tout à la fois refroidi &
» desséché; mais en pareil cas, un des meil-
» leurs remedes, c'est de faire reposer sur
» l'estomach du malade, un enfant bien sain
» & bien dodu, ». Lib. 1. cap. 72.

60 HISTOIRE DE LA SANTÉ

Homere, que Pline (*s*) appelle si justement „ la source des idées sublimes, “ & qui en tant d'endroits de ses Poèmes a parlé si honorablement des Médecins, est après l'Ecriture, l'Auteur le plus ancien, qui ait dit quelque chose de la Gérocomie. C'est dans l'endroit de l'Odyssée, où Ulysse recommande à son Pere Laërte, „ le bain, une bonne „ nourriture & un doux sommeil, „ ajoutant, que c'est là l'usage des „ vieillards. (*t*) Le conseil, dit Galien, étoit excellent, rien ne convient mieux aux vieillards que de „ prendre du repos après le bain & le

(*d*) Verulam produit des preuves historiques du bon effet des fomentations d'animaux vivans, Hist. vit & mort. p. 300. edit. 8.

(*r*) Boerhave racontoit souvent à ses disciples qu'un vieux Prince d'Allemagne, se trouvant extrêmement infirme & affoibli, on lui conseilla de coucher entre deux jeunes filles, également sages & aimables, ce qui produisit en peu de temps un si bon effet sur sa santé, qu'on jugea à propos de faire cesser le remède.

(*s*) Ingeniorum fons Homerus. Hist. Nat. Lib. 17. cap. 5. & plus bas, Homerus quidem doctrinarum & antiquitatis parens, Lib. 25. cap. 2.

(*t*) Homer. Odyf. Lib. ult. v. 253.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 61
„ repas. Étant naturellement froids
„ & secs, il importe de les réchauf-
„ fer & de les humecter, & rien
„ n'y est plus propre que ces
„ moyens. “

En général, pour conserver la san-
té dans tous les périodes de la vie,
on ne trouve pas grand chose dans
les plus anciens Ecrivains. Moyse
(*ν*) flétrit la gourmandise & l'yvro-
gnerie comme des excès dignes de
punition. Salomon (*κ*) dit, que
l'intempérance *mord comme un serpent,*
& *pique comme un basilic.* Homere (*γ*)
élève sa voix contre l'excès du vin,
mais Pythagore de Samos, (*ζ*) pa-
roît avoir été le premier qui ait re-
commandé la tempérance & une mo-
dération constante, comme essen-
tielles à la santé. Il appelle l'yvro-
gnerie l'ennemi de l'homme, & il
soutient que toute personne qui fait

(*ν*) Deut. XXI. 20.

(*κ*) Prov. XXIII. 32.

(*γ*) Odyss. Lib. 21. V. 293.

(*ζ*) Diog. Laërt in vit. Pythag. edit. menag.
segm. 9. Dans ce passage, ou je me trompe fort,
ou tout bon Médecin adoptera la correction de
Meric-Casaub.

quelque cas de sa santé , ne se permettra jamais le moindre excès , ni dans le travail ; ni dans la diete , ni dans l'usage des femmes. Jamblique ajoute (*a*) à ce témoignage , que nous tenons de Diogene Laërte , que les disciples de Pythagore faisoient usage du bain & de l'onction , & avoient grand soin de se porter à tous les exercices les plus propres à augmenter la force du corps. Mais je crains qu'en cet endroit , Jamblique n'ait confondu Pythagore le Philosophe , avec un autre Pythagore qui dressoit des Athletes , & qui au rapport de Pline , fut le premier à nourrir de viande ses élèves , qu'il menoit ensuite au combat sans la moindre inquiétude pour leur santé (*b*).

Après Pythagore , Iccius (*c*) Médecin de Tarente , joignit la nécessité de l'exercice à celle de la tempérance pour conserver la santé , & il se rendit lui-même si célèbre par sa

(*a*) De vita Pythag. cap. 21.

(*b*) Hist. Nat. Lib. 23. cap. 7.

(*c*) Steph. Byzanth. urbib. in voce Taras.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 63
sobriété, qu'on disoit en proverbe ,
un repas d'Iccus , pour dire un repas
frugal & où il n'y a rien de superflu.

Il est pourtant vrai , que c'est à
Hérodicus , l'un des maîtres d'Hip-
pocrate , qu'on attribue la Médecine
gymnastique , c'est-à-dire , l'art de
conserver la santé & de prolonger la
vie par une exercice & une diete con-
venable , en quoi il réussit si bien ,
que Platon lui en fait un crime. On
trouvera sans doute singulier d'en-
tendre ce Philosophe condamner
Hérodicus , d'avoir prolongé les
jours d'une multitude de personnes
délicates & infirmes ; mais on doit
savoir que dans l'idée d'une Républi-
que , au bien de laquelle tous les
membres doivent contribuer , il
croyoit plus avantageux au public ,
de laisser mourir les personnes dont
la santé étoit chancelante , que de
les conserver. Laissons parler Platon
lui-même. “ Hérodicus , dit-il , étoit
» à la tête d'une Académie où l'on
», enseignoit à la jeunesse divers exer-
», cices , & quoique très-valétudinaï-
», re , il vint à bout d'associer si uti-
», lement l'exercice aux autres pré-

„ cautions de la Médecine , que mal-
 „ gré sa constitution cacochyme ,
 „ il ne succomba point à ses maux ,
 „ mais traîna plusieurs années une
 „ vie toujours mourante jusqu'à la
 „ vieillesse , & rendit ce mauvais
 „ service à plusieurs personnes aussi
 „ infirmes que lui. “ C'étoit le princi-
 pe de Platon , qu'une constitution
 foible est un obstacle à la vertu , par-
 ce que dans cet état les gens s'imagi-
 nant qu'ils sont toujours malades ,
 ne pensent qu'à étayer leur santé , &
 c'est pour cela , continue-t-il ,
 „ qu'Esculape n'a transmis à la pos-
 „ térité ses découvertes , que pour
 „ le bien des personnes sobres & d'un
 „ bon tempérament. Il savoit qu'il
 „ n'auroit fait que prolonger inhu-
 „ mainement de mauvais jours à des
 „ Peres & à des Meres cacochymes ,
 „ seulement pour faire à des Enfans
 „ le triste présent d'une vie aussi inu-
 „ tile que la leur. En un mot , il
 „ étoit dans l'idée , que lorsqu'on est
 „ hors d'état de s'acquitter médiocre-
 „ ment bien des fonctions de la so-
 „ ciété civile , il n'est plus à propos ,
 „ ni pour soi , ni pour elle , que
 l'on

„ l'on continue de vivre , fut-on au-
 „ si riche que Midas. “ Qu'elles
 idées ! Qui est-ce qui dans ces prin-
 cipes de Platon , oseroit blâmer les
 Hotentots , (d) de l'usage barbare
 où ils sont , de conduire leurs parens
 dans les forêts , & de les y laisser pé-
 rir , dès que par leur grand âge ils
 sont hors d'état de pourvoir par
 eux-mêmes à leur subsistance ? Il
 faudroit au contraire , en leur ap-
 plaudissant , approuver par cela mê-
 me la coutume de ces anciens In-
 diens , qu'Hérodote appelle Pa-
 dæens (e) , & desquels il rapporte ,
 „ qu'aussitôt que quelqu'un d'en-
 „ tr'eux , homme ou femme , étoit
 „ tombé malade , si c'étoit un hom-
 „ me , ses meilleurs amis le tuoient ,
 „ de peur , disoient-ils , que la ma-
 „ ladie ne corrompît sa chair ; &
 „ qu'encore que celui qu'on croyoit
 „ malade ne le fut point , ils ne lais-
 „ soient pas dans leur persuasion ,
 „ de lui ôter la vie & de le manger...

(d) Voyez Kolbe , Hist. du Cap de Bonne
 Espérance.

(e) Thalia cap. 99.

„ D'où il arrivoit, que dès que quel-
 „ qu'un d'entr'eux se sentoît malade
 „ il se retiroit à l'écart dans un lieu
 „ désert, où il pleuroit tout seul,
 „ sans que personne prît soin de lui,
 „ soit qu'il vécût, soit qu'il mou-
 „ rût. “

C'est un malheur, sans doute, que
 d'être d'une foible constitution; mais
 tous ceux qui sont dans le cas, sont-
 ils donc nécessairement inutiles? Ne
 voit-on pas souvent que l'esprit en
 eux, plus privilégié que le corps,
 les met en état de rendre au public les
 plus grands services; quoique d'ail-
 leurs incapables de tout travail cor-
 porel? Quelle satisfaction ne per-
 droit-on pas, si par système on lais-
 soit périr sans compassion les mal-
 heureux qui ne peuvent se soutenir
 sans secours? D'ailleurs que de res-
 sources ne trouve-t-on point dans
 tous les climats, contre les légères
 incommodités des divers âge? Et
 combien de gens, qui après en
 avoir été guéris, sont devenus les
 bienfaiteurs & l'ornement de leur
 patrie.

Qu'on me permette là dessus une

réflexion d'un autre genre. Quand je vois qu'un Platon, qui après Socrate, fut la gloire du monde Payen, n'a pu s'empêcher, avec toute la pénétration de son esprit, & toute la droiture de ses intentions de donner dans de tels écarts, & dans d'autres encore plus absurdes, (f) je ne peux m'empêcher de bénir avec une vive gratitude, le divin Auteur

(f) Je veux parler ici principalement de la honteuse licence que Platon accordoit aux personnes des deux sexes à un certain âge. Voici ce qu'il en dit. Afin qu'on ne m'accuse pas de le taxer injustement, je vais le faire parler selon la traduction de des Serres. „ Quando igitur
 » jam mulieres & viri ætatem generationi ap-
 » tam egressi fuerient, licere viris dicemus cui-
 » cunque voluerint præterquam filiæ & matri
 » & filiarum filiabus commisceri; licere & mu-
 » lieribus cum quolibet copulari, præterquam
 » filio arque patre ac superioribus & inferiori-
 » bus eorundem. « De Republ. Lib. 5. pag.
 461. Tom. 2. Les Stoïciens n'étoient pas plus délicats. » Placet item illis uxores quoque com-
 » munes esse inter sapientes, ut quilibet illi
 » congregiatur quæ sibi occurrit. « Laërt. vit.
 Zen. Sect. 131. On prétendoit de même au Por-
 tique, dont quelques gens se font des idées si su-
 blimes, que la compassion déshonore un hom-
 me sage. Zenon la mettoit au niveau de l'envie
 de la tristesse.

68 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
du Christianisme , de ce qu'il a rendu
le chemin de la vertu si facile & si
lumineux , que les plus aveugles même
ne sauroient s'y écarter jusqu'à ce
point.

Mais revenons à notre sujet ; long-
temps avant Hérodicus , la Gymnas-
tique étoit en usage pour préparer
la jeunesse aux fatigues de la guerre
(g) & pour la durcir aux combats.
(h) Cependant , comme je l'ai dit ,
il passe pour le Pere de cet Art ap-
pliqué à la Médecine. Né à Selym-
bre ville de la Thrace , ou plutôt à
Lentini en Sicile , il étoit , au rap-
port de Plutarque , attaqué d'une
maladie qu'on croyoit incurable ,
mais dont il se guérit lui-même par
le moyen de l'exercice , & si bien ,
qu'il parvint à un âge assez avancé ,
& rendit le même service à quanti-
té de personnes aussi malades que
lui.

Le savant Daniel le Clerc , (i)

(g) Voy. Homer. Iliad. Lib. 2. v. 28.

(h) Selon Pline , Lib. 7. cap. 56. l'institu-
tion des jeux Olympiques étoit aussi ancienne
qu'Hercule.

(i) Le Clerc , Hist. de la Med. part. 1. L.
3. chap. 13.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 69

croit que les trois livres de la diete qu'on attribue communément à Hippocrate, furent l'ouvrage d'Hérodicus. J'ose dire néanmoins qu'il se trompe, & j'en ai plus d'une raison : *Premierement*, dans un livre que personne ne lui conteste, Hippocrate (k) dit en termes exprès, que „ les anciens n'avoient rien écrits sur „ la diete, qui méritât la moindre „ attention. “ Or qu'elle apparence qu'il eut tenu ce langage, sans faire aucune exception à une décision si générale en faveur de son Maître, s'il eut été l'auteur de ces excellens traités. *En second lieu*, le passage de Galien, (l) sur lequel ce judicieux Historien de la Médecine fonde sa conjecture, ne dit pas tout-à-fait ce qu'il lui fait dire : Il ne dit pas qu'on attribuoit ces trois livres de la diete à Euryphon, à Phaon, à Philistion, & à Ariston, mais seulement le livre sur la *bonne diete*, ce livre sur lequel Galien lui-même nous a laissé

(k) De rat. vict. in acut. sub principio.

(l) Comparez le Clerc dans l'endroit cité avec Galien, in Hippoc. de rat. vict. in acut. comment. 1. num. 18.

70 HISTOIRE DE LA SANTÉ
un Commentaire , où il attribue cet
Ouvrage à Polybe , comme nous le
verrons dans la suite. *Enfin* , ces li-
vres annoncent tant de connoissan-
ces sur la nature & les vertus des ali-
mens , selon la théorie de ces temps
là ; il y regne tant d'art sur la ma-
niere de faire servir la diete à préve-
nir ou à guérir divers maux , qu'il
n'est gueres possible que cet ouvrage
soit sorti de la plume d'un simple
Maître d'Académie , & qu'il doit au
contraire être la production d'un
Médecin consommé ; éloge que ne
mérita jamais Hérodicus , après ce
qu'en dit Hippocrate , qu'il tua une
infinité de personnes , en voulant
les guérir de la fièvre par divers
exercices. (m)

(m) Herodicus febricitantes tum multis obam-
bulationibus , tum multe lucta & fomentis con-
ficiebat , idque male. Febris enim fami , luct-
æ , obambulationibus , cursibus , frictioni ,
his utique omnibus est inimica. De morb. vulg.
Lib. 6. Sect. 3. aph. 23.



CHAPITRE VI.

D'Hippocrate & de ses préceptes , soit généraux , soit particuliers , pour la conservation de la santé.

NOUS voici parvenus à l'heureux période où la lumière se répand sur la Médecine. On en est redevable au génie & à l'habileté d'Hippocrate , le Pere de la Médecine (a) , qui a plus fait seul pour l'avancement de cet art que tous ceux qui l'avoient précédé. Originaire de Cos , l'une des Isles de l'Archipel , il y étoit né vers l'an 458 avant l'Ere Chétienne , d'une famille noble : son pere descendoit en droite ligne d'Esculape , & par sa mere il appartenoit à Hercule ; mais ce qui lui est infiniment plus honorable , il étoit d'une vertu éminente & d'une piété distinguée. En étendant ses recherches sur toutes les parties de la

(a) Primus Hippocrates medicinæ præcepta clarissime condidit. Plin. Nat. Hist. Lib. 26. cap. 2.

Médecine, il a développé tout ce qui intéresse la conservation de la santé, avec une étendue & une exactitude dont on ne peut s'empêcher d'être surpris, quand on pense au temps où il vivoit, & au peu de secours qu'il trouvoit dans ses prédécesseurs. (b)

Pour donner une idée juste & complete des regles d'Hippocrate sur cet important sujet, je vais premierement rappeler ses préceptes & ses remarques sur les *six articles nécessaires à la vie*, qu'on appelle ordinairement les *six choses non naturelles*; secondement, je ferai connoître les regles générales qu'il a données pour la santé, & ses observations sur ces regles.

Les six choses indispensablement nécessaires à la vie, sont *l'air*, la *nourriture*, *l'exercice* & *le repos*, le *sommeil* & *la veille*, les *excrémens évacués* & *retenus*, les *passions* & les *affections* de l'ame.

(b) Voy. ci-dessus pag. note.

L' A I R.

Pour commencer par ce qui regarde l'air, je crois devoir avertir avant tout, que quelques uns des aphorismes d'Hippocrate, par rapport aux vens sont essentiellement relatifs au climat, à la situation de la Grece & des pays adjacens où il faisoit ses observations. Les vens d'Est & de Nord y souffloient sur d'immenses étendues de pays tout entrecoupés de petites mers, de sorte que les aphorismes d'Hippocrate ne sont pas aussi parfaitement applicables à la Grande Bretagne où ces mêmes vens n'arrivent qu'après avoir passé sur l'océan. On comprend aussi, que par rapport à la chaleur & au froid, les régions du Nord diffèrent autant qu'elles le font, des pays où vivoit Hippocrate, la diete rafraîchissante qu'il prescrivoit pour l'été, ne sauroit y être aussi nécessaire: Après cet avertissement, nous n'avons qu'à écouter notre Auteur.

(c) De aer. loc. & ad. P. 283. lin. 12. de l'édition de Frésius, que l'on suit ici constamment.

Les Villes (c) qui sont situées au couchant & hors de la portée des vents d'Orient , si salutaires pour purger l'air de toute vapeur nuisible , ne sauroient être fort saines : Leurs habitans au contraire , ne peuvent qu'être sujet à bien des maladies.

Une preuve que l'air a une influence toute particulière sur le corps humain pour en altérer ou pour en fortifier la santé , c'est qu'au lieu qu'un homme peut vivre deux ou trois jours sans alimens , il ne sauroit subsister un moment sans air , (d) tant il est nécessaire à la vie de tout animal. Lors donc qu'on voit une maladie devenir générale , (e) & attaquer des personnes de tout âge & de toute condition , quelles que soient d'ailleurs leur diete & leur maniere de vivre , il est évident que cette maladie ne sauroit venir de ce qu'ils mangent & boivent , puisqu'ils se nourrissent si différemment , mais de l'air qui les environne & qu'ils respirent en commun. Il seroit

(d) De statib. p. 96. lin. 50.

(e) De nat. hom. pag. 228. lin. 50. &c.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 75

donc alors très inutile de leur faire changer leur manière de vivre ordinaire ; on risqueroit même en le faisant , parce qu'à parler en général , ces changemens soudains sont dangereux dans tous les cas. La seule chose qu'il y ait à faire dans une conjoncture si tâcheuse , c'est d'améliorer , s'il est possible , l'état de l'air dont on est environné , ou d'abandonner les lieux qui l'infectent pour aller respirer ailleurs un air plus pur.

Il faut donc faire attention aux qualités de l'air , & observer s'il est chaud ou froid , (f) grossier ou subtil , humide ou sec , & comment il varie dans ses différentes qualités : Il faut que l'expérience nous instruisse des différens effets de ces variations sur notre santé ; & si l'on veut faire quelques progrès dans l'art de guérir les maladies (g) , il est absolument nécessaire d'avoir toujours égard aux saisons de l'année qui diffèrent si fort les unes des autres , & qui en

(f) De morb. vulg. Lib. 6. §. 8. aph. 18.
Pag. 1199.

(g) De aër. loc. & ad. pag. 280.

76 HISTOIRE DE LA SANTÉ
conséquence opèrent tant de changemens sur les corps.

Les vens qui régnerent dans les pays où l'on vit, méritent l'attention des Observateurs. Le vent de Nord, (*h*) quand il souffle long-temps, donne au corps de la fermeté, de la force, de la légèreté & une bonne couleur. Comme il purge l'air des vapeurs grossières qu'il charrie, & qu'il le rend brillant & serain, il est en général de tous les vens celui qui contribue le plus à la santé. Cependant il ne produit pas toujours ces heureux effets. Quand les personnes délicates & qui n'y sont pas accoutumées s'y exposent, il leur cause des rhumes, (*i*) des maux de gorge & de poitrine, des constipations, des frissons, & des stranguries.

Au contraire, le vent du Midi (*k*) humecte trop la poitrine; il affoiblit & relâche le corps, & occasionne par

(*h*) De morb. Sacr. p. 308. Vid. insuper sect. 3. Aphor. 17. p. 1247.

(*i*) Sect. 3. Aphor. 5. p. 1247.

(*k*) De morb. Sacr. pag. 308. lin. 26. & sect. 3. Aph.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 77
là des fluxions. Un temps fort sec (l)
est sur-tout le plus sain.

On fait par expérience , qu'en hiver & au printemps on mange plus & on digere mieux (m) qu'en été & en automne , & il ne faut pas en être surpris , les deux premières saisons , sur-tout le printemps , rendent la nourriture plus nécessaire au corps que les deux autres.

En hiver , (n) afin de résister au froid , les alimens secs & chauds sont préférables à tous les autres. Au printemps , (o) quand le temps commence à s'adoucir , le régime doit être accommodé à la saison , la nourriture que l'on prend doit être plus rafraîchissante & plus légère. En été , quand le temps devient chaud & sec , elle doit être rafraîchissante & la boisson diluante. Mais après l'équinoxe de l'automne (p) il faut revenir aux alimens un peu chauds , & prendre peu-à-peu des habits plus

(l) Sect. 3. Aphor. 15.

(m) Sect. 1. Aphor. 15. & 18 p. 1243.

(n) De vict. rat. Lib. 3. p 366. lin. 40.

(o) Ibid. p. 367. lin 37 &c.

(p) Ibid. Lib. 3. p. 368. lin. 34. &c.

87 HISTOIRE DE LA SANTÉ
épais, (q) selon qu'on approche de
l'hiver.

Le printemps, (r) à parler en général, est la saison la plus favorable à la santé : l'automne, au contraire est la plus dangereuse, celle où il y a le plus de malades. On remarque le printemps & le commencement de l'été conviennent le mieux aux enfans & à la jeunesse : l'été & le

(q) Notez qu'Hippocrate conseille bien de s'accoutumer peu à peu à une diète plus rafraîchissante au printemps, à mesure que l'on approche de la chaleur ; mais qu'il ne conseil jamais de quitter dès lors les habits d'hiver, & qu'au contraire, il avertit fort soigneusement, qu'en automne & aux approches du froid, on ait soin de prendre des habits plus chauds. A plus forte raison devons nous prendre garde à observer ces maximes dans nos climats, où souvent on passe du froid au chaud, trois ou quatre fois dans un jour. Je croirois qu'il est prudent de n'y pas quitter les habit d'hiver avant le mois de Mai, supposé même qu'alors le beau temps & la chaleur paroissent affermis. Notre sage Sydenham observe que l'imprudent usage de quitter trop tôt les habits d'hiver à l'arrivée du printemps, & de s'exposer trop au frais dans les grandes chaleurs, a fait périr plus de gens, que la famine, la peste, & l'épée. De feb. intercurrent. Sect. 4.

(r) Sect. 3. aphor. 9. p. 1247.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 79

commencement de l'automne aux vieillards ; & la fin de l'automne ainsi que l'hiver , à ceux qui sont dans la fleur de leur âge.

Le printemps (s) forme du sang ; l'été donne de la bile ; les autres saisons produisent des humeurs assorties à leur nature. Le printemps encore , est la meilleure saison de l'année pour se faire saigner , ou pour prendre médecine , si l'on en a besoin , & si l'on peut attendre jusqu'à ce temps là. Quand la température de l'air (t) assortit le caractère de chaque saison , l'année est saine , il y a peu de maladies ; mais quand les saisons sont dérangées , comme on parle , c'est-à-dire , quand la température de l'air ne répond pas à la saison où l'on est , il faut s'attendre à des maladies opiniâtres. Le passage soudain , (v) d'une grande chaleur à un froid extrême est dangereux , & produit presque toujours de funestes effets ; & lorsque ces changemens surviennent dans un même jour pen-

(s) De humor. p. 59. lin. 3.

(t) Sect. 3. Aphor. 2 p. 1247.

(v) Sect. Aph. I. & 4.

dant quelque temps , il ne manque presque jamais d'arriver que tout est plein de malades en automne.

On a observé que la nature du climat a une influence marquée , non seulement sur la figure & sur la constitution des corps humains , mais encore sur les mœurs. Dans l'Asie (x) où la température des saisons est douce , ces rapides passages du froid au chaud peu fréquens , les productions de la terre plus abondantes & plus belles qu'en Europe , les hommes y sont plus affables & plus humains. Au lieu qu'en Europe , les changemens fréquens & extrêmes des saisons y contribuent à exciter les passions , & y portent à des actions plus éclatantes & plus hardies. Je conviens que la nature du gouvernement Asiatique , (y) contribue à rendre les hommes qui y sont soumis , plus inactifs & plus tranquilles qu'ils ne le seroient sans cela. Assujettis à des Princes dont le pouvoir est despotique & arbitraire , ne connois-

(x) De aer. loc. & aq. p. 288. lin. 50 &c.

(y) Ibid. p. 290. lin. 35. &c.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 81
sans ni propriété, ni liberté, il n'est
pas naturel qu'ils s'exposent à des
dangers & qu'ils bravent des périls
pour faire des actions dont un fier ty-
ran recueilleroit tout le fruit, pen-
dant, qu'ils n'y gagneroient eux-
mêmes que des coups & la mort.
Sous une domination de cette nature
l'homme le plus vaillant a intérêt de
passer pour n'avoir point de courage.

DES ALIMENS.

Pour bien entendre ce qui concer-
ne les alimens, il faut apprendre à
connoître, (z) non seulement quelles
sont les qualités propres & naturelles
à chacun d'eux, mais encore celles
qu'ils reçoivent de l'art, dans les dif-
férentes préparations qu'il leur don-
ne. La fleur de froment, quand on y
laisse le son, est laxative & peu
nourissante; mais fine au contraire
& bien purifiée, elle n'est nulle-
ment laxative & nourrit beaucoup.
On ne sauroit croire combien il in-
flue sur la santé, (a) de manger du

(z) De vict. rat. Lib. II. p. 355. lin. 4. 25.

(a) De prise. med. p. 13. lin 17

pain blanc ou du bis , du pain fort cuit ou peu cuit.

Il faut après cela , qu'un médecin (*b*) observe quelle est la nature & la constitution des personnes par rapport aux alimens dont on les nourrit ; qu'il soit fort attentif aux plaintes que l'on forme sur les mauvais effets des alimens dont on a mangé , & qu'il tâche de découvrir pourquoi ils produisent ces effets sur les uns , pendant qu'ils ne les produisent pas dans les autres. Le fromage , (*c*) par exemple très-nuisible à quelques personnes , convient à d'autres parfaitement , & l'on trouvera que cela vient sans doute de la différence des humeurs , qui prédominent dans ces premiers ; humeurs qui devront être corrigées , ou bien il faudra renoncer au fromage.

Le corps humain contient quatre sortes d'humeurs (*d*) fort différentes relativement au chaud , au froid , à l'humide & au sec , savoir , le sang ,

(*b*) Ibid. p. 16. lin. 47. &c.

(*c*) Ibid. p. 17. lin. 7.

(*d*) De natur. homin. p. 225. lin. 41. &c.

le flegme , la bile jaune & la bile noire : elles se manifestent assez souvent , soit dans les vomissemens , soit à la selle. La santé dépend du juste mélange de ces quatre humeurs , tout ce qui fait que l'une prédomine sur les autres , lui est nuisible.

Une chose souverainement funeste à la santé , (*e*) c'est de prendre des alimens plus qu'on ne peut en porter , quand en même-temps , on ne se donne pas assez d'exercice pour dissiper cet excès de nourriture. D'un autre côté ; (*f*) il est tout aussi pernicieux de prendre moins d'alimens que la constitution ne l'exige , ainsi l'abstinence est d'une très-grande efficace , soit pour nous entretenir en santé , soit au contraire pour nous jeter dans un état de foiblesse qui mène à la mort. Je ne crains pas même de dire , qu'encore que la réplétion produise beaucoup de maux , une trop grande abstinence n'en cause pas de moins dangereux : mais l'une & l'autre demandent d'attentives

(*e*) De flatib. p. 297. lin. 36.

(*f*) De prisc. med. p. II. lin. 17. &c.

34 HISTOIRE DE LA SANTÉ
observations pour en juger sûre-
ment , parce qu'on n'a point de ré-
gle pour en prescrire le degré , &
que c'est une affaire de sentiment
dont chacun doit décider pour soi-
même. Je tiens pour très-difficile de
marquer à quel point commence une
indisposition , soit parce qu'on a trop
mangé , soit parce qu'on a trop peu
mangé. Le plus habile là dessus , sera
celui qui y fera le moins de fautes.

Il faut éviter avec soin dans un mê-
me repas , la diversité des alimens
qui diffèrent dans leur nature : (g)
ce mélange ne peut que causer du
désordre , & qu'occasionner dans les
intestins beaucoup de mouvemens
flatueux.

Manger plus que la nature ne le
demande , (h) c'est certainement s'ex-
poser à plusieurs maladies , si l'on y
revient souvent. Mais toute obser-
vation faite , il est décidé qu'il y a
encore plus de risque dans une diete
trop sévère , & à pousser trop loin

(g) De flatib. p. 2 97. iin. 38.

(h) Sec. 2. aph. 17. p. 1245.

l'abstinence, (i) qu'à manger quelquefois plus qu'on ne devroit ; & & qu'il y a tel cas , où il résulte de beaucoup plus fâcheux effets de la moindre violation d'une abstinence habituelle , que d'une diminution considérable de la portion abondante de nourriture à laquelle on s'étoit accoutumé. D'où je conclus , qu'une trop grande exactitude à se nourrir toujours dans une mesure précisément égale , n'est nullement favorable à la santé.

Tout ce qu'on mange fournit une bonne nourriture quand l'estomac le digère bien : (k) au contraire , tout aliment que l'estomac ne peut pas digérer est nuisible au corps. Il y a des gens , qui par la force de l'habitude & de leur tempérament , peuvent faire trois bons repas par jour. (l) Ceux qui sont dans l'usage d'en faire constamment deux , ne peuvent guere en laisser un sans s'en appercevoir. Ils sont foibles ,

(i) Sect. I. aph. 5. p. 1243.

(k) De loc. in hom. p. 422. lin. 19.

(l) Derat. vict. in accat. p. 388 lin. 38. &c.

abbattus , se plaignent de mal au cœur & ne sauroient travailler ; ils sentent un vuide dans leurs boyaux , ils ont les yeux pesans , la bouche amere , les extrémités du corps froides. Qu'ils prennent garde néanmoins , quand ils ont été obligés de se priver d'un repas , du dîner par exemple , de se livrer à leur appétit sans mesure , en se mettant à table pour souper : s'ils le font , ils éprouveront une pesanteur facheuse d'estomac , & passeront une nuit beaucoup moins tranquille que s'ils avoient dîné & soupé à plein. Je conseillerois donc , à quiconque étant dans l'habitude de faire deux repas par jour , a été obligé de perdre son dîner & de jeûner plus que de coutume , & qui par là se trouve foible & abbattu , je lui conseillerois , dis-je , d'éviter ce jour là le chaud , le froid , le travail , & de prendre le soir un repas plus léger qu'à l'ordinaire , quelque chose de chaud à l'écuelle , plutôt qu'une nourriture forte & solide. (m)

(m) J'ai souvent fait l'épreuve de l'utilité de

ET L'ART DE LA CONSERVER. 87

D'un autre côté, (n) des gens si accoutumés à ne faire qu'un repas par jour, sont par hazard obligés d'en faire deux, ils ne manquent point de se trouver chargés, pesans, altérés, & quelquefois il ne leur faut qu'un seul excès de ce genre pour s'attirer de grands maux.

En général, si quelqu'un a mangé plus qu'il n'est accoutumé de faire, (o) & qu'il se trouve l'estomac pesant & dérangé, le plus sage parti qu'il puisse prendre, est de recourir à un vomitif. (p)

Un aliment peut à juste titre passer pour léger, lorsqu'étant pris mo-

ce précepte, quand mes occupations m'ont obligé à me priver du dîner. Lorsque je soupois ensuite à l'ordinaire, & que je mangeois de la viande, je ne manquois point d'être malade, mais si je prénois une tasse de chocolat, ou du gruau, ou quelque chose de semblable, je dormois fort tranquillement.

(n) De prise. med. p. 12. lin. 1.

(o) De affect. p. 530. lin. 15.

(p) Le sage fils de Sirach, en a jugé comme Hippocrate, Voyez Eeelef. XXXI. 24. & il est certain qu'on voit des gens par centaines qui perdent la vie, & par milliers, qui souffrent des douleurs & des maux pour avoir ignoré ou négligé cette maxime,

88 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
dérément , ou même avec tant soit
peu d'excès , il ne cause ni plénitude ,
ni tranchées , ni vens ; mais se digère
aisément , & passe en son temps
avec facilité. [q] Au contraire donc
un aliment est pesant lorsqu'étant pris
modérément , ou même en petite
quantité , il pèse sur l'estomach , &
cause de la plénitude & des anxiétés.
L'excès dans le boire n'est point aus-
si funeste que dans le manger. [r]

Ceux qui croissent [s] ont beau-
coup de chaleur naturelle , ainsi ils
ont besoin de beaucoup de nourri-
ture : mais les vieillards ont peu de
chaleur naturelle , aussi n'ont-ils be-
soin que de peu d'alimens , parce qu'el-
le seroit éteinte par une abondante
nourriture.

Les alimens & les boissons [t] les
plus convenables par leur nature au
corps humain ; les plus propres à le
tenir sain , bien nourri , fort , sont le
pain , la viande , le poisson & le vin.
Cependant ces mêmes alimens , si

(q) De affect. p. 527. lin. 34.

1 r 1 Sect. 2. aph. 11. p. 1244.

1 s 1 Sect. 1. aph. 14. p. 1243.

1 t 1 De affect. p. 528. lin. 17.

l'on en fait excès, attirent des maladies & la mort plutôt que d'autres qui sont moins nourrissans & qui ont moins de force.

Il ne faut donner aux personnes foibles & d'une constitution délicate, [v] qu'une nourriture qui ne cause point de vent, point de reproches aigres, point de tranchées, & qui ne soit ni laxative ni resserrante.

Quand quelqu'un qui relève de maladie, [x] mange avec appétit & n'en reçoit aucune force, c'est signe qu'il mange plus qu'il ne peut digérer; mais s'il mangeroit modérément sans que cela lui profite, il faut en conclurre qu'il a dans le corps de mauvaises humeurs qu'on doit avant tout évacuer.

Quand le corps est sale & chargé de mauvaises humeurs, plus on le nourrit & plus on lui fait de mal [y].

(v) Ibid. p. 527. lin. 17.

(x) Sect. 2. aph. 8. p. 1244.

(y) Ibid. aph. 10.

Des especes particulieres d'ALIMENS & des BOISSONS dont on se sert dans l'usage ordinaire.

Le gros pain ou pain bis tient le ventre libre, mais ne nourrit pas autant que l'autre : (*z*) le pain blanc de fine farine bien séparée du son, nourrit plus & relâche moins : celui qui est fait avec du levain se digère aisément & passe sans peine, mais celui qui n'a point de levain, plus difficile à digérer, nourrit aussi davantage quand l'estomac peut s'y faire.

Le pain de jour, (*a*) pourvu qu'il ne soit pas chaud, vaut mieux que le pain de la veille. La vieille farine fait de mauvais pain.

La chair des animaux sauvages est plus sèche que la chair des animaux domestiques, & celle des animaux nourris à l'étable plus que celles des animaux qu'on tient à la prairie. (*b*) La chair des animaux dans la vigueur de l'âge, & de ceux que l'on a muti-

(*z*) De vict. rat. Lib. 2. p. 356.

(*a*) Ibid. Lib. 2. p. 356. lin. 35.

(*b*) Ibid. pag. 358. lin. 16. &c.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 91

lés, est la meilleure ; celle des animaux dont on ne se sert pas pour un rude travail est la plus tendre. La chair des oiseaux qui se nourrissent de grains est moins humide & moins huileuse que celle des canards & des autres animaux aquatiques (c).

Le mouton (d) convient également aux gens délicats & aux robustes ; mais le bœuf est pesant. Quant au porc, il ne convient qu'aux personnes d'un bon tempérament & qui font beaucoup d'exercice : il est trop fort pour les gens foibles & qui mènent une vie sédentaire. (e)

(c) Ibid. pag. 357. lin. 42. &c.

(d) De affect. pag. 528.

(e) Galien qui avertit aussi, que la chair de cochon a les qualités qu'on lui attribue ici, confirme la chose par l'expérience des Athlètes qui se produisoient aux jeux olympiques. » Sup-
» posé, dit-il, deux champions de même for-
» ce, accoutumés aux mêmes exercices, & tous
» deux à la viande de cochon, si l'un d'eux chan-
» ge de régime, & mange un seul jour de quel-
» qu'autre viande en même quantité, il devien-
» dra d'abord plus foible ; s'il en mange plusieurs
» jours, non seulement il se trouvera plus foible,
» mais il maigrira à vue d'œil parce qu'il se
» trouvera moins nourri ». Class. 2. de Ali-
ment. facult. Lib. 5. cap. 2.

Le poisson (*f*) qui vit dans les étangs , ou en général celui qui est fort gras est de difficile digestion ; mais celui qui vit près des côtes de la mer est facile à digérer. Le poisson grillé est plus pesant que celui qui est bouilli.

Les nourritures ameres [*g*] desséchent ou constipent ; les acides amaigrissent & causent des douleurs d'estomac : les choses salées excitent à aller à la selle & à faire de l'eau ; les grasses nourrissent le flegme.

Le lait [*h*] est nuisible aux fiévreux ; à ceux qui sont sujets à des maux de tête ; à ceux dont les intestins sont sujets à des vens & aux flatuosités ; & à ceux qui sont ordinairement altérés. Il ne vaut rien encore à ceux qui rendent par les selles ou de la bile toute pure , ou beaucoup de sang. Il convient au contraire aux gens maigres , & qui penchent à la consommation , pourvu qu'ils n'aient pas une forte fièvre , ou qu'ils ne se

(*f*) De affect. pag. 529. lin. 10

(*g*) Ibid. lin. 32.

(*h*) Sect. 5. aph. 64. gag. 1255.

plaignent pas de quelquesunes des incommodités dont on vient de parler.

Les oignons, les porreaux & les raiforts sont chauds & acrimonieux : [i] la moutarde & le creffon donnent aisément des difficultés d'uriner : le céleri au contraire est diurétique. Toutes les herbes odoriferentes & aromatiques échauffent : toutes les especes de choux dissolvent la bile : la laitue rafraîchit & relâche : les comcombres sont froids. , cruds , pesans & indigestes : les poires bien mûres relâchent , celles qui ne le sont pas resserrent : les pommes un peu aigres se digerent plus aisément que celles qui sont douces & fades : toutes les especes de légumes sont venteuses , [k] de quelque maniere qu'on les prépare.

Le miel [l] pris pur , excite l'urine , purge trop & affoiblit plutôt qu'il ne fortifie : mêlé à d'autres alimens , il est une fort bonne nour-

(i) De vict. rat. Lib. 2. pag. 359. 360.

(k) De vict. rat. in acut. p. 404. lin. 28.

(l) De affect. Pag. 529. lin. 50.

94 HISTOIRE DE LA SANTÉ
riture, & contribue à donner de la
couleur.

D U V I N.

Le vin pur, si l'on en prend trop affoiblit. On le voit assez aux actions de ceux qui sont dans le cas. (m) Les vins doux (n) donnent moins à la tête, & sont plus laxatifs que les vins forts & secs; mais ils sont flatueux & gonflent les boyaux; ils ne valent rien aux bilieux, parce qu'ils augmentent la soif; ils favorisent plus l'expectoration, & sont moins diurétiques que les vins blancs & secs; autant d'observations d'usage, mais que nos ancêtres ignorèrent. Les vins noirs ou orangés ne peuvent faire que du bien quand on a le ventre lâche, bien entendu qu'en même-temps on n'aura aucun mal de tête, rien qui empêche ni la salivation, ni de faire de l'eau. Observons encore que le vin trempé, est favorable à la tête, à la poitri-

(m) De Prise. médic. pag. 17. lin. 4.]

(n) De vict. rat. in acut. pag. 392.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 95
ne, & à tous les conduits de l'urine ?
au lieu que le vin pur ou mêlé avec
très-peu d'eau, convient mieux à
l'estomac & aux intestins. Un verre
de vin suffit pour abattre la faim. (o)

D E L' E A U.

Les eaux qui coulent des terrains
élevés sont les meilleures. On préfère
celles dont les sources sont tour-
nées au levant, parce qu'elles sont
les plus claires, sans odeur, ni
goût. (p)

L'eau de pluie quand on la re-
cueille dans de petits vaisseaux, [q]
est légère, douce, limpide ; car
l'eau qu'attire le soleil, & qui pro-
duit la pluie, est la plus fine & la
plus légère de toutes : mais l'eau de
pluie a ce défaut, qu'elle se cor-
rompt aisément, parce qu'elle con-
tient quantité de parties étrangères.
Pour s'en servir, il faut la bouillir,
ou la faire filtrer.

(o) Sect. 2. aphor. 21. p. 1245.

(p) De aër. loc. & aq. p. 284. lin. 20.

(q) Ibid. pag. 285. lin. 6.

Toute eau produit par la glace [r] ou par la neige (s) fondue est mauvaise. La raison en est , que les parties les plus légères & les plus subtiles de l'eau s'évaporent dans la gelée , qui n'y laisse que les plus pésantes & les plus grossières. Je ne saurois donc en approuver l'usage. Autant que l'eau trouble qui se produit en hiver de la glace & de la neige fondue est mauvaise , autant en été , l'eau stagnante , puante & d'une mauvaise couleur , est mal saine & occasionne des maladies.

(r) Ibid. pag. 285. lin. 44.

(s) Je n'ignore pas que Boerhave dans ses *Éléments de Chymie* , Tom. I. p. 601. parlant de l'eau qu'on recueille de la neige , paroît au premier coup d'œil contredire Hippocrate , & assurer que cette eau est également pure & saine. Mais il faut bien remarquer que Boerhave ne parle pas dans cet endroit de l'eau de neige commune ; il parle de neige recueillie dans un lieu inhabité , pour des expériences chymiques , & dont on auroit été attentifs à ne prendre que la surface. C'est de cette neige fondue qu'il assure qu'elle donneroit une eau pure , légère , excellente ; au lieu qu'Hippocrate parle de l'eau de neige ordinaire , imprégnée de la boue , & de sels de la terre sur laquelle elle

Les

Les personnes saines & robustes (t) peuvent boire de l'eau ; telle qu'elle se présente sans tant de choix ; mais quand on a recours à l'eau pour rétablir sa santé , ce choix est une affaire sérieuse. La plus légère ; la plus pure , la plus douce est celle qu'il faut à des personnes constipées ; celle qui est plus rude convient mieux aux gens dont les intestins sont trop humides & trop flegmatiques.

L'eau est en général très-salutaire à ceux dont le tempérament est chaud. (v) Presque tous les buveurs d'eau sont gens de bon appetit. (x)

DES EAUX MINÉRALES.

Hippocrate parle , mais en deux mots des eaux chaudes , (y) de celles où il y a de l'acier , des sources nitreuses & des autres eaux minérales. Mais comme il n'avoit pas beaucoup

avoit coulé. Il n'y a donc aucune opposition sur ce sujet entre Boerhave & Hippocrate.

1 t l De aër. loc. & aq. p. 283. lin. 34.

1 v l Ibid. p. 284.

1 x l De morb. vulg L. 6. & Sect. 4. aph. 13.
18. p. 1180.

1 y l De aër. loc. & aq. p. 284.

98 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
de connoissance de leur vertu, il ne
s'étend pas à les célébrer.

DES BAINS.

Tout habile Médecin doit être instruit du préjudice que peuvent causer des bains pris mal à propos. (z)

Le bain d'eau froide (a) humecte & rafraîchit le corps ; mais le bain d'eau salée échauffe & dessèche : les bains chauds exténuent & rendent frilleux quand on les prend à jeun , ils échauffent & humectent après le repas. Les bains froids au contraire échauffent avant le repas , mais dessèchent & transissent après le repas. Les bains tièdes [b] font du bien en divers cas de maladie ; ils soulagent des maux de côté , de poitrine , de dos ; ils facilitent la respiration ; ils font uriner & cracher ; ils ôtent la lassitude & dissipent la pesanteur de tête ; cependant l'usage en demande plusieurs précautions , afin qu'ils soient utiles. Il faut que le passage au bain ne soit pas long ; qu'on y en-

1z1 De prisc. medic. p. 17.

1al De vict. rat. Lib. II. p. 361.

1bl De rat. vict. in morb. acut. p. 395.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 99
tre & qu'on en sorte facilement. Le
malade qui se baigne doit se tenir en
repos dans sa place ; garder le silen-
ce, laisser faire ceux qui le baignent
& qui le frotent. Malheureusement
il y a peu de maisons où on trouve
les choses nécessaires pour la com-
modité du bain , & quand elles y
manquent il fait plus de mal que de
bien. N'oublions pas que les bains
en général sont nuisibles à ceux qui
saignent du nez , à ceux qui ont des
foiblesses , ou des douleurs d'esto-
mac , & aux gens , ou trop reser-
rés , ou trop relâchés ; à moins que
ces derniers n'aient eu soin de se
purger auparavant.

De l'Eau froide bue à l'ordinaire.

Je ne saurois , dit Hippocrate ,
assigner de grandes vertus à l'eau
froide. (c) Je dirai seulement quelle
peut être d'usage en quelques mala-
dies aiguës ; (d) elle ne soulage point

lcl Ibid. p. 394.

ldl Il nous paroît que dans ce passage Hippo-
crate ne décrit les effets de l'eau froide, que par

110 . HISTOIRE DE LA SANTÉ ;
de la toux ; elle ne favorise point
l'expectoration dans les inflammations du poumon ; elle cause au contraire fâcheuse pesanteur dans l'estomac inonde. D'ailleurs , loin d'étancher la soif elle l'augmente plutôt. Dans quelques constitutions , elle accroît la bile , elle diminue la force , elle relâche les intestins. Par cela même qu'elle est froide & crue , elle passe lentement , & n'excite ni à aller à la selle , ni à uriner. Si pendant qu'on a la fièvre , on la donne à boire au moment qu'on a les pieds froids , elle fait beaucoup de mal. D'un autre côté néanmoins , soit qu'ont ait de grands maux de tête , soit qu'on se sente quelque grande agitation , il convient de ne boire que de l'eau , ou tout au plus de petit vin blanc & de l'eau après. A la

rapport à des personnes actuellement indisposées ; car il n'y a point de doute que l'eau froide ne soit la boisson la plus saine en soi-même pour fortifier des enfans d'un bon tempérament ; augmenter la vigueur de la jeunesse , & généralement parlant , de tous ceux qui sont d'un bon tempérament , sur-tout s'ils s'y sont accoutumés de bonne heure.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 101
faveur de ce mélange , le vin fera
moins nuisible à la tête & à la tran-
quillité des sens.

Du Sommeil & de la Veille.

Le sommeil & la veille portés au
delà de leurs justes bornes nuisent
l'un & l'autre à la santé : (e) les veil-
les excessives empêchent la digestion
& produisent des crudités ; (f) mais
aussi de dormir trop affoiblit le
corps , appésantit la tête , & rend
comme stupide.

Selon le cours de la nature nous
sommes faits pour veiller le jour &
dormir la nuit. (g) Les gens qui pra-
tiquent le contraire sont tôt ou tard
punis de leur sottise. (h)

Que l'on dorme dans un apparte-
ment grand & bien aéré ; mais qu'on

1 e l Sect. 7. aph. 73. p. 1261.

1 f l De rat. vict. ni acut. p. 392. lin. 17.

1 g l Prænot. p. 39. lin. 40.

1 h l Galien fait ici une remarque , c'est que
dans le temps d'Hippocrate , l'usage étoit con-
forme à la nature ; » mais à présent , dit-il , les
« riches en ont bouleversé l'ordre , & font de
» la nuit le jour. « De san. tuend. Lib. 6.
cap. 5.

102 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
ait toujours soin d'être bien couvert
pendant le sommeil. (i)

Lorsque durant son sommeil un homme a des songes qui ont du rapport à ce qu'il a fait dans le jour , & pour objet des choses naturelles & convenables , c'est signe qu'il se porte bien ; c'est une marque qu'il n'a besoin , ni d'évacuation , ni de réparation de forces ; & qu'actuellement aucune maladie n'a commencé d'alterer sa santé. Mais les songes qui sont contraires aux actions de la journée , annoncent du désordre (k) dans la machine ; désordre plus ou moins grand , selon que ces songes s'écartent plus ou moins des actions naturelles ou habituelles de celui qui les a faites. Je conseille donc qu'en pareil cas on aille à la source du mal , & qu'on travaille à prévenir ou à guérir ce dérangement. Si par exemple on rêve qu'on a une évacuation , c'est signe que le corps est trop plein , & qu'on doit le nettoyer , soit par des vomitifs , soit par l'abstinence ,

(i) De morb. vulg. Lib. 6. Sect. 4. ap. 14.
cum interpret. Galeni.

(k) De insomn. p. 376. lin. 13.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 103
soit par l'exercice. Si l'on rêve que
l'on mange avec appétit des alimens
ordinaires, (l) c'est une marque que
le corps est vuide & doit prendre
plus de nourriture. Les songes lugu-
bres & effrayans annoncent dans le
sang un ralentissement (m) auquel il
faut remédier. Ces règles ne sont
nullement méprisables ; si on les ob-
serve , on en recueillera bientôt le
fruit.

De la Réplétion & de l'Évacuation.

Pour se conserver en bonne santé,
il convient de se défaire à la selle cha-
que jour de la lie des alimens qu'on
a digéré la veille. (n)

Les gens qui mangent & qui boi-
vent peu , [o] & qui cependant font
une grande fatigue , sont d'ordinaire
resserrés & vont à peine tous les trois
ou quatre jours à la garde-robe , ce
qui les met en danger de prendre la
fièvre ou le dévoiement : mais ceux
qui mangent beaucoup & qui es-

(l) Ibid. p. 380. lin. 5.

(m) De mord. p. 511. lin. 23.

(n) Prædict. Lib. 2. p. 87.

104 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
suyent beaucoup de fatigue, vont aisément à la selle & proportionnellement, soit à l'exercice, soit à la nourriture qu'ils prennent. Que si (& la chose est bien digne d'être remarquée) de plusieurs personnes qui se portent bien & qui prennent la même quantité d'alimens, les uns se donnent plus d'exercice que les autres, ceux qui travaillent le moins auront le plus de selles, & ceux qui fatiguent le plus en auront le moins.

Les maux que trop de plénitude cause, doivent être guéris par des évacuations; il faut remédier à ceux que de trop fortes évacuations occasionnent, par une plus abondante nourriture prise peu à peu. (p)

Les jeunes gens doivent se tenir le ventre libre. Cette attention n'est pas si nécessaire aux vieillards. [q]

Ceux qui lâchent beaucoup d'eau ont peu de selles. [r]

Quand il faut nettoyer le corps, les gens maigres & qui supportent

1pl De natur. homin. p. 228.

1ql Sec. II. aph. 53. p. 1246.

1rl Sect. 4. aph. 82. p. 1252.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 105

aisément les vomitifs doivent y recourir ; mais les personnes qui ont de l'embonpoint & qui rendent difficilement, n'ont qu'à prendre quelques potions purgatives. En général il faut observer , que les vomitifs valent mieux en été à ceux à qui ils conviennent , & les purgatifs en hiver. [s]

Prendre médecine quand on se porte bien c'est détruire la santé. [t]

L'usage modéré du mariage convient à ceux qui sont surchargés de phlegme , mais ordinairement il constipe [v]

Du Mouvement & du Repos.

Si une fatigue excessive a causé quelque mal , c'est par le repos qu'il faut le guérir , & si au contraire l'inaction en est la source , c'est à l'exercice qu'il faut recourir. [x]

Si tout le corps se repose beau-

1s l Ibid. aph. 4. 6. 7.

1t l Sect. II. aph. 36 & 37.

1v l De motb. vulg. Lib. 6. Sect. 5. aph. 22 & 26.

1xl De natur. hom. P. 208. lin. 18.

106 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
coup plus long-temps que de coutu-
me, ou ne doit pas croire que ce
repos en augmente la force. & ce
que je dis du tout, je le dis de cha-
cune de ses parties séparément. [y]
Si après une longue habitude d'i-
naction, l'on vient à se livrer à un
trop grand exercice, sûrement on
s'en trouvera mal. Les pieds après
un trop long repos ne suffisent pas
à une grande promenade, les autres
membres après une trop longue
inaction perdent en grande partie
leur usage. Un lit mollet est insupor-
table à quelqu'un qui n'est pas ac-
coutumé à prendre ses aises, tout
autant qu'un lit dur à un homme qui
est dans l'habitude de s'écouter &
qui ne connoît point de fatigues.

S'il arrive à quelqu'un de tomber
d'un état de fatigue habituel dans un
état d'inaction, (z) qu'il observe
avec soin les règles de la sobriété,
autrement il court risque de se trou-
ver ou tourmenté de maux cruels,

171 De vict. rat. in morp. acut. P. 391. lin.

29.

171 ibid. P. 192. lil. 5.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 107
ou surchargé d'humeurs accablantes.

Ceux qui prennent rarement de l'exercice , sont fatigués du moindre exercice qu'ils se donnent ; au lieu que quand on est accoutumé à la fatigue on en peut supporter beaucoup , presque sans s'en appercevoir. (a)

Les frictions donnent au corps de la chaleur & le rendent ferme , robuste. (b)

Lire à haute voix & chanter , donne aussi de la chaleur au corps & le dessèche.

La promenade est de tous les exercices celui qui convient le mieux à un homme qui se porte bien. (c)

Généralement parlant l'exercice modéré fortifie le corps & donne de la vigueur aux organes des sens. [d]
Notez qu'il n'est jamais meilleur qu'avant le repas. (e)

(a) *ibid.* P. 364. lin. 33.

(b) *Ibid.* lin. 7.

(c) *Ibid.* P. 363 lin. 5.

(d) *Ibid.* P. 362. lin. 46.

(e) De morb. vulg. Lib. 6 Sect. 4 aph. 22.

P. 1181.

Des Passions & des Affections de l'Ame.

Une violente colere (f) serre le cœur , contracte les poumons , remplit la tête d'humeurs chaudes ; au lieu que le calme & la tranquillité de l'ame mettent le cœur à l'aise.

La crainte & le chagrin s'ils durent long-temps mènent à la mélancolie.(g)

La terreur , la honte , la joie , la colere , ont de très-grandes influences sur le corps , (h) parce qu'elles le poussent à des actions relatives à leurs objets ; par exemple la vue subite d'un serpent fera pâlir , & si tout d'un coup on se trouve sur le bord d'un précipice , on en éprouvera un tremblement universel.

Les soins & la méditation sont l'exercice de l'ame. ()

Voilà en peu de mots un détail de tout ce que j'ai pu trouver dans les

(f) Ibid. Sect. 5. aph. 8. P. 1184.

(g) Ibid. Sect. 6. aph. 23. p. 1257.

(h) De humor. P. 49. lin. 35.

(i) De morb. vulg. lib. 6. Sect. 5. aph. 10. pag. 1186.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 109
écrits d'Hippocrate sur les six atticles
nécessaires à la vie humaine. J'ai pro-
mis les autres regles générales de ce
grand Médecin pour la conservation
de la santé. Les voici.

Premiere regle générale. Tout
excès est contraire à la nature. (k)
Cet aphorisme, Hippocrate le con-
firme par un autre, (l) où il nous
apprend qu'il faut observer les regles
d'une juste modération dans l'exerci-
ce, le manger, le boire, le som-
meil, le mariage; & par un troisieme
qui porte, que toute évacuation &
toute plénitude poussées à l'excès
sont également pernicieuses. [m]

Seconde regle générale. Il est
dangereux à toute personne qui a
contracté de longue main quelque
habitude, d'y renoncer soudaine-
ment pour passer à l'extrémité oppo-
sée. [n] Ailleurs Hippocrate ajou-
te, qu'il faut toujours avoir beau-
coup d'égard pour ce qu'on fait ha-
bituellement, par rapport aux

(k) Sect. 2. aphor. 51. p. 1246.

(l) De morb. vulg. Lib. 6. aph. 5. p. 1190.

(m) Sect. I. aphor. 4. p. 1243.

(n) De rar. viét. in morb. acut. p. 389.

110 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
alimens, à la maniere de se vêtir,
à l'exercice, au sommeil, au com-
merce des femmes & aux passions
de l'ame. (o) Et il est si positif sur ce
sujet, qu'il assure que même au
mauvais régime (p) auquel on s'est
accoutumé dans le manger & dans le
boire, est moins nuisible à la santé,
qu'un passage soudain à une meil-
leure diete, ce qu'il confirme dans
la suite en disant, par exemple, que
si quelqu'un qui est accoutumé à
boire du vin (q) se met à boire de
l'eau, il en sera puni par une pêsan-
teur d'estomac, & par des vens in-
commodes dans les intestins; pen-
dant qu'au contraire, de passer tout
d'un coup de l'usage de l'eau ou du
vin trempé à celui du vin pur, c'est
s'exposer à l'altération, à des palpi-
tations & à des pêsanteurs de tête.

Troisième regle générale. La
tempérance & l'exercice sont les
deux grands moyens de conserver la

(o) De morb. vulg. Lib. 6. Sect. 8. aph. 43.
pag. 1201.

(p) De vit. rat. in morb. acut. p. 388.

(q) De rat. vict. in morb. acut. p. 389.

ET L'ART DE LA CONSERVER. III

santé, (r) ou, pour parler avec Hippocrate dans un autre endroit, (s) s'il y a moyen de proportionner à la quantité précise d'alimens qu'un homme prend pour se nourrir, la mesure de l'exercice nécessaire pour qu'il se défasse de ses alimens, en sorte que l'un n'excède pas l'autre, ou ne l'excède que très-peu, cette juste proportion donnera la regle précise qu'il doit observer pour entretenir sa santé, & pour prévenir mille maux. Les alimens (t) en effet remplissent le corps, l'exercice au contraire le vuide; par conséquent, une proportion exacte entre le dernier & les premiers, doit mettre le tout en équilibre & entretenir la santé. Il est vrai comme notre grand Maître, le reconnoît, qu'il n'est pas possible d'établir cet équilibre jusqu'à la dernière précision, parce que l'âge, le tempérament, la saison, &c. y mettent des différences notables. (v) Ce-

(r) De morb. vulg. Lib. 6. Sect. 4. aph. 20.
pag. 1180.

IsI De vict. rat. Lib. 1. p. 341.

1 t I De rat. Vict lib. 1. p. 341.

IsI Ibid. lib. 3. P. 366.

112 HISTOIRE DE LA SANTÉ ;
pendant on peut bien observer si l'on
y a fait quelque excès , & s'astreindre
ensuite à l'éviter pour ne pas aug-
menter le mal , parce que , comme
il le dit fort bien , [a] la plupart des
maladies ne font pas tout d'un coup
sentir leurs violentes atteintes , mais
peu-à-peu & par degrés. Il se félicite
même , d'avoir été le premier [y] à
donner cette regle si utile pour pré-
venir les maladies ; & témoigne
dans les termes les plus forts , com-
bien il est étonné que personne avant
lui n'eut pensé à une chose aussi im-
portante : » C'est moi , dit-il , (z) qui
» ai découvert les symptomes par
» lesquels tout excès , soit de la nour-
» riture sur l'exercice , soit de l'exer-
» cice sur la nourriture , peut être
» connu dès le premier commence-
» ment , & comment on peut empê-
» cher qu'il n'occasionne quelque
» maladie. » Et véritablement c'est
là rendre à peu près le même service
au genre humain , que si l'on avoit

1x1 Ibid. Lib. 1. p. 341.

1y1 Ibid. Lib. 3. p. 369.

1z1 Ibid. Lib. 3. p. 366.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 113
trouvé pour chacun la proportion
précise qu'il doit observer entre la
nourriture & l'exercice , afin de les
mettre en soi dans un parfait équi-
libre.

Il seroit bien difficile de ranger
exactement en différentes classes ,
tous ces symptomes d'excès dans les
alimens dont on se nourrit , ou dans
l'exercice qu'on se donne , & dont
Hippocrate a fait l'énumération dans
son troisieme livre de la diete. Je vais
pourtant essayer de le faire , avec au-
tant de clarté & de précision qu'il
sera possible , selon l'esprit de l'Au-
teur , & pour cet effet , voici l'ar-
rangement que j'y mets. D'abord il
traite des symptomes qui concer-
nent l'excès de la nourriture par-
dessus l'exercice, ensuite, de ceux qui
regardent l'excès de l'exercice par-
dessus la nourriture , & l'on peut ré-
duire les premiers à six classes.

Premierement. Quelquefois il arrive
d'abord après (a) le souper que les
narines se bouchent & se remplissent
sans aucune cause apparente , & sans

(a) De vict. rat. Lib. 3. p. 369.

114 HISTOIRE DE LA SANTÉ;
qu'on puisse en faire sortir aucune
mucosité , jusqu'à ce que le lende-
main matin on ait pris quelque exer-
cice ; bientôt après les paupieres de-
viennent pésantes , on perd insensibi-
blement la couleur & l'appétit , & à
la fin il survient , ou quelque flu-
xion , ou la fièvre , au premier ac-
cident qui met en mouvement les
humeurs qui surabondent. Telles
sont les marques d'une plénitude qui
s'est formée par degrés , & qu'ordi-
nairement on attribue à quelque né-
gligence , ou à quelque faute parti-
culiere dont on s'est rendu coupable ;
mais qui sûrement n'auroit pas pro-
duit ces effets. Or , il ne faut pas at-
tendre que cette plénitude devienne
plus considérable. D'abord qu'on a
observé les symptomes que je viens
de décrire , il faut retrancher de la
nourriture & augmenter l'exercice ,
jusqu'à ce que ces symptomes de plé-
nitude soient dissipés.

Secondement. (*b*) Il arrive à d'au-
tres , lorsqu'ils prennent plus de
nourriture qu'ils ne font d'exercice ,

(*b*) De vict. rat. lib. 3. p. 369.

qu'au commencement ils dorment bien , & même qu'ils éprouvent de l'affoupissement dans le jour , mais que lorsque la plénitude augmente , leurs nuits deviennent inquiètes , & qu'ils ont un sommeil troublé par des songes effrayans , par des images de batailles , &c. En ces cas il est à craindre que les humeurs accumulées ne se jettent sur quelque partie , & ne l'affectent dangereusement ; mais il y a moyen d'y remédier. On n'a pour cela qu'à diminuer la nourriture & à augmenter l'exercice.

Troisiemement. (c) Un autre inconvénient que produit la plénitude , c'est une douleur , une lassitude tantôt dans une partie , tantôt dans une autre , quelquefois par-tout le corps. On croit bien souvent y remédier en se tenant tranquille & dans l'inaction ; mais qu'en arrive-t-il ? Cette inaction amène la fièvre qu'on auroit prévenue en faisant tout le contraire par l'abstinence & l'exercice.

Quatriemement. (d) Il arrive encore ,

(c) Ibid. p. 370.

(d) Ibid. Lib. 3. p. 371.

que la plénitude produit l'indigestion & des flatuosités , qui en s'augmentant peu à peu causent du désordre dans les intestins. D'abord on se défait des alimens sans peine , les excréments sont liquides & corrompus ; mais par la suite l'acrimonie des humeurs attire des érosions dans les intestins & amène à sa suite la dysenterie , maladie dangereuse qu'on auroit prévenue en diminuant les alimens & en augmentant l'exercice , dès que les vens & la mauvaise digestion se sont fait appercevoir.

Cinquièmement. (e) La paleur & des rapports aigres annoncent encore la réplétion ; mais à cela on a encore en main le remède. C'est de prendre un vomitif , de manger moins & de se donner plus de mouvement pendant quelques jours.

Sixièmement enfin. (f) Un dernier symptôme de la réplétion , sur-tout dans les gens qui ont un peu d'embonpoint , c'est de suer abondamment pendant le sommeil , ce qui

(e) Ibid.

(f) Ibid. p. 372e

ET L'ART DE LA CONSERVER. 117
d'abord n'est pas accompagné de beaucoup d'inquiétude, mais qui par la suite devient une source de maux & de douleurs. La chose arrive surtout à ceux qui dans l'habitude de se donner peu de mouvement, prennent tout d'un coup beaucoup d'exercice. Il auroit fallu se retrancher des alimens, & ne prendre que peu à peu plus d'exercice.

Mais en voilà assez pour ce qui concerne les mauvais effets que produit une trop grande abondance de nourriture, en comparaison de l'exercice qu'on se donne. Voyons à cette heure, ceux qui résultent de l'excès de l'exercice en comparaison de la nourriture qu'on prend. On peut en faire trois classes.

10. Il y a des gens (g) qui après avoir pris trop d'exercice & trop peu de nourriture, se plaignent au bout de peu de temps, de chaleur & ensuite de douleurs dans le ventre. Ils sont dégoutés, leurs entrailles s'ulcèrent. Ils se trouvent attaqués de dévoiemens très-difficiles à guérir; mais

(g) Ibid. Lib. 3. p. 373.

118 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
une sage prévoyance auroit empê-
ché le mal d'aller jusques-là : il n'y
avoit qu'à faire la moitié moins
d'exercice , à prendre un tiers moins
de nourriture qu'à l'ordinaire , & à
ne manger pendant quelques jours
que des alimens secs & rafraîchissans ,
pour augmenter ensuite la nourri-
ture par degrés & prendre moins
d'exercice qu'on ne faisoit.

20. D'autres (h) par un excès d'e-
xercice se trouvent extrêmement res-
serrés. Ils ont la bouche sèche &
amere ; & au bout de quelque temps
ne lâchent point d'eau & ne vont
point à la selle. Tout ce qu'ils man-
gent ou boivent , ils le rendent , sans
en excepter les excréments même , ce
qui les conduit à la mort. Mais aussi-
tôt qu'on s'apperçoit de cette sèche-
resse & de cette chaleur extraordi-
naire , on n'a , pour en prévenir les
funestes suites , qu'à travailler sur la
cause qui les produit. Pour cela rien
de plus propre , outre les bains
chauds & le sommeil , qu'un régime
rafraîchissant , humectant & nour-

(h) Ibid. Lib. 3. p. 374.

rissant , augmenté peu à peu : mais il y faut ajouter la diminution de la bonne moitié de l'exercice qu'on prenoit.

30. Enfin , un dernier effet (i) que bien des personnes éprouvent, quand elles font plus d'exercice qu'elles ne doivent à proportion de ce qu'elles mangent , c'est qu'après la promenade ou quelque autre exercice , ils éprouvent des frissons violens , jusques à claquer des dents , après quoi ils s'affoupissent & ne se réveillent que pour avoir des bâillemens & des tiraillemens qui se trouvent à la fin les préludes d'une fièvre maligne. Pour prévenir ce désordre , il faut commencer par diminuer l'exercice ordinaire de moitié , & se mettre à une nourriture rafraîchissante , en observant encore de bien tempérer son vin. On pourra ensuite augmenter peu à peu la nourriture dans la proportion convenable au travail que l'on fera.

A cela , le vénérable Vieillard ajoute un conseil qui a été fort diver-

(i) Ibid. p. 375. lin. 19.

20 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
sement interprété. Il dit, que ceux
qui ont pris beaucoup plus d'exercice
qu'ils ne doivent à proportion de
leur maniere de se nourrir, & qui se
sont épuisés par la fatigue, ne feront
pas mal de boire du vin pur une fois
ou deux jusques à la gaieté, mais sans
excès. (k).

D'habiles gens ont prétendu
qu'Hippocrate a conseillé par ces
paroles de s'enyvrer une fois ou
deux, d'autres ont été plus loin, &
ont conseillé, comme quelque cho-
se de fort avantageux à la santé, se-
lon le précepte d'Hippocrate, de
s'enyvrer au moins deux fois par
mois. Mais nous ne voyons pas
qu'Hippocrate ait rien dit de sembla-
ble. Le mot dont il se sert signifie
proprement *boire jusqu'à la gaieté*, ou
comme nous parlons *prendre une poin-
te de vin*, ce qui répond précisément à
une autre expression très-commune
parmi les Grecs, *s'échauffer avec le vin*.
Plutarque, dans son livre des pro-
pos de tables, compare le vin à l'a-
mour, comme également propres à

(k) Ibid. lin. 26. &c.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 121
échauffer, à égayer & à inspirer de la liberté; & il observe à cette occasion, qu'on disoit qu'Æschyle ne composoit jamais ses Tragédies sans avoir une pointe de vin. (l) Il remarque dans le même endroit, que son grand pere Lamprias ne disputoit jamais avec plus d'esprit, & ne monroit jamais plus d'habileté à résoudre les difficultés des Philosophes, qu'à souper & lorsque le vin commençoit à lui monter un peu à la tête. *Les verres*, dit notre Dryden dans la vie de Plutarque, *voloient à la ronde avec les disputes, & les convives faisoient également éclater l'enjouement & la sagesse.* N'oublions pas que le terme qu'emploie ici Hippocrate se trouve dans l'Evangile selon St. Jean, (m) où on le traduit par *boire largement*, ce qui répond très-bien à l'idée que nous voulons donner du conseil d'Hippocrate. Il veut qu'on boive jusqu'à s'égayer; mais non pas jusqu'à l'excès, c'est-à-dire, jusqu'à s'enivrer. Que les partisans de

(l) Plutarch. Sympos. Lib. 1, quæst. 5.

(m) Jean II. 10.

222 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
l'ivrognerie ne prétendent donc
point se couvrir de l'autorité d'Hip-
pocrate. Ce grand homme, d'une
vertu reconnue, fut particuliere-
ment célèbre par la tempérance. Et
que dit-il ici, après tout, que ce
qu'avoit dit Homere trois cens ans
auparavant (n) ?

(n) Iliad. Z. 261.





HISTOIRE DE LA SANTÉ.

SECONDE PARTIE.

CHAPITRE PREMIER.

*Principes de Polybe , de Dioclès Chris-
tius , de Corneille Celse , & de Plu-
tarque.*

ENTRE les Ouvrages qu'on at-
tribue communément à Hippo-
crate , il s'en trouve un qui a pour
titre, *De la diete pour la santé.* (a) Mais
Galien attribue ce petit traité à Po-
lybe , disciple & gendre d'Hippo-
crate.

Polybe , après la mort de son maî-
tre & de son beau-pere , continua

(a) De Salubr. vict, rat. p. 337.

124 HISTOIRE DE LA SANTÉ ;
d'enseigner ses disciples , & le fit
avec beaucoup de réputation. Il vi-
voit environ 410 ans avant Jesus-
Christ. (b)

Dans ce traité, Polybe conseille
à ceux qui se portent bien de vivre
à leur fantaisie , de manger selon
leur appétit en hiver du pain & de
la viande rotie , en se ménageant
pourtant dans le boire ; mais de ne
pas tremper leur vin , afin de se
conserver dans un degré de chaleur
nécessaire , & de prévenir le crou-
pissement des mauvaises humeurs
dans cette saison froide & humide.

Dans l'été , au contraire , Polybe
veut qu'on observe une diete rafraî-
chissante , qu'on ne mange que des
végétaux & de la viande bouillie ,
qu'on boive beaucoup & de quel-
que liqueur diluante.

Pendant le printemps & l'au-
tomne on doit selon lui , tenir le
milieu , en approchant de plus en
plus du régime de l'été à mesure que
les beaux jours du printemps arri-

(b) Voy. le Clerc Hist. de la Med. part. 2.
Liv. 4. c. 1.

vent ; & de celui de l'hiver , à mesure que l'automne tend vers sa fin ; auquel cas encore , il veut qu'on prenne un grand soin de mettre de bonne heure les habits d'hiver. (c)

Polybe s'attache encore dans cet ouvrage à considérer les différens âges & les différens tempéramens. Il conseille aux jeunes gens , s'ils sont maigres , secs & pâles , d'observer un régime humectant & rafraîchissant ; aux vieillards , au contraire , & pour toute l'année , une diete favorable à la chaleur naturelle. Il veut que les gens fort relâchés , flasques , de couleur roussâtre , observent d'user toujours des alimens les plus propres pour dessécher : & quant aux gens gras qui souhaitent maigrir , il leur ordonne de joindre l'exercice au jeûne , d'user d'une boisson légère & un peu échauffante , de ne manger qu'une fois par jour , & seulement pour la faim , & de coucher sur la dure ;

(c) De Salubr. vict. rat. pag. 338. Il faut voir le commentaire de Galien sur ce passage. C'est lui qui *vestes puras* entend des habits chauds , expression de Polybe ; mais qu'il désapprouve.

126 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
pendant qu'au contraire les gens
maigres, qui ont envie d'engraïsser,
doivent se prescrire la diete opposée.

DIACLÈS DE CARYSTE.

Après Polyble vient Dioclès Carystius, ou de Caryste dans l'Eubée, Isle de l'Archipel près des côtes de la Grece. C'étoit un médecin du plus grand Mérite, aussi fut-il appelé le second Hippocrate. Nous avons de lui une lettre (*d*) adressée à Antigone, Roi d'Asie, l'un des successeurs d'Alexandre le grand, ce qui marque le temps où Dioclès a vécu.

Dans cette lettre, où il honore ce Prince des titres de Musicien, de Mathématicien & de Philosophe, il lui fait remarquer comme il ne s'élève point de tempête dans les airs, qui n'y soit annoncée par quelques signes avant-coureurs, qu'observent toujours avec soin les nautonniers & autres gens habiles : ainsi le corps humain n'est attaqué d'aucune mala-

(*d*) Cette lettre est ordinairement imprimée dans les œuvres de Paul Aeginete. Lib. 1. cap. 100.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 127
die qui n'ait ses pronostics auxquels
on reconnoît ses prochaines atteintes.
Il divise le corps en quatre parties
principales , *la tête , la poitrine , le
ventre & la vessie* , & donne des reme-
des pour garantir ces parties de leurs
maladies ordinaires.

Les symptomes qui annoncent
que probablement la *tête* sera atta-
quée , sont , selon Dioclès , les ver-
tiges , la douleur , la pesanteur des
paupieres , le tintement des oreilles ,
la pulsation des tempes , l'obscurcisse-
ment de la vue & l'enflure des
yeux le matin , la perte de l'odorat ,
&c. Il ordonne qu'à l'aspect de ces
symptomes & pour en prévenir les
suites , on se tienne la tête chaude ,
qu'on se purge avec de la moutarde
bouillie dans du miel & de l'eau ,
ou qu'on se gargarise avec une dé-
coction d'hysope & de raisins ; & il
avertit que si l'on néglige de pren-
dre à temps ces précautions , l'on
doit craindre les inflammations de
gorge , l'esquinancie , ou d'autres
semblables accidens.

Les pronostics de maux de *poitrine*
sont la sueur , sur-tout au thorax ,

128 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
la langue chargée , un goût falé ou
amer à la bouche , des douleurs
sous les côtes , ou entre les os des
épaules de l'anxiété après le som-
meil , du froid à la poitrine & aux
bras , & des tremblemens aux mains
mais ces symptomes peuvent être dis-
sipés par de bons vomitifs , & par là
on prévient des plurésies & des
péripneumonies autrement inévita-
bles.

Les maladies du *ventre* ont pour
avant-coureurs ordinaires des tran-
chées , des rapports amers , des roi-
deurs de reins , des douleurs violentes
dans tout le corps sans aucune cause
apparente , désengourdissemens dans
les cuisses , ou de légères fièvres. Dès
que ces symptomes se manifestent &
commencent à être tant soit peu sé-
rieux , il faut recourir à une diète
laxative , sans quoi l'on court risque
d'être attaqué de la dysenterie , des
hémorroïdes ou de la goutte.

Enfin les pronostics des funestes
maux de la *vessie* sont un sentiment de
plénitude dès qu'on a mangé , quoi-
que peu , la flatuosité , une urine
chargée , noirâtre & rendue avec
peines ,

ET L'ART DE LA CONSERVER 129
peine, ou même de la tention & de
l'enflure au bas ventre. Si-tôt qu'on
apperçoit quelques-uns de ces mau-
vais signes, il faut en venir à des
diurétiques tempérés, tels que sont
les racines de fenouil & de céleri in-
fusées dans du vin blanc, & en boire
tous les matins à jeun un ou deux
verres, en y mêlant quelque sorte
d'eau aussi diurétique. Négliger ces
précautions ce feroit s'exposer à
l'hydropisie, à la pierre, ou à la stran-
gurie.

CORNELIUS CELSE.

Cornelius Celse florissoit à ce
qu'on croit du temps de Tibere. En-
tre lui & Dioclès dont nous venons
de parler, plus de trois cens ans s'é-
coulerent, & l'on peut bien croire
que ce long intervalle de temps ne
s'écoula pas sans qu'on vît dans le
monde plus d'un illustre Médecin.
Malheureusement il n'est parvenu
jusqu'à nous que quelques fragmens
de leurs écrits, & dans ces fragmens
on ne trouve rien qui fasse au sujet
que nous traitons.

Pour en venir donc à Celse lui-même , nous dirons d'abord , qu'il est beaucoup plus méthodique que Hippocrate dans l'arrangement des regles qu'il a données pour la conservation de la santé , quoique d'ailleurs il soit redevable à ce grand homme de la plupart d'entre elles. Il les rapporte toutes à ces trois choses : *d'abord* il parle de la maniere dont les personnes robustes doivent se conduire pour se conserver dans cet état heureux ; *ensuite* il indique aux personnes délicates & valétudinaires , les mesures qu'elles doivent prendre pour rectifier les défauts tant acquis que naturels de leur constitution : *enfin* il insiste sur diverses précautions particulieres & relatives aux nouveaux incidens qui arrivent aux différens âges , aux différentes saisons , aux différentes infirmités. Je vais tâcher d'exposer brièvement ces regles ; mais j'aurai soin de ne pas abuser de la patience des lecteurs en mettant sous leurs yeux des préceptes dont l'expérience a fait sentir ou l'inutilité , ou le peu d'importance. J'omettrai de même ceux dont il

ET L'ART DE LA CONSERVER. 131
à été déjà parlé ; & ceux encore qui
étoient destinés plutôt à prévenir des
maladies passageres qu'à entretenir &
fortifier la santé.

*Regles de Celse pour les personnes saines
& robustes.*

Un homme robuste qui se porte
bien ne doit s'assujettir à aucun ré-
gime ; il n'a pas besoin de Médecin ;
il doit mener un genre de vie fort di-
versifié ; il doit être tantôt à la Vil-
le & tantôt à la campagne ; il doit
manger indifféremment de toutes
sortes d'alimens dont on se nourrit
d'ordinaire. Il est bon qu'il varie aus-
si ses exercices , qu'il chasse , qu'il
navige ; tantôt en mouvement , tan-
tôt en repos ; mais le plus souvent le
premier ; qu'il se trouve quelquefois
dans les festins ; que d'autrefois il s'y
refuse ; que tantôt il mange & boi-
ve plus qu'il ne faut ; (e) & que tan-

(e) On dispute beaucoup sur le sens de cette
regle de Celse , *modo plus justo , modo non am-
plius assumere*. Les uns la prennent dans toute
son étendue & y souscrivent , les autres en la
considérant dans ce sens la condamnent. Le

132 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
tôt il ne prenne au juste que ce qui
lui est nécessaire ; qu'il mange plutôt

Chancelier Bacon étoit dans l'idée qu'il n'y a
pas de mal à faire de temps en temps quelque
excès dans le manger & dans le boire. *Epulæ
profusæ & perpotationes non omnino inhibendæ
sunt.* Hist. vit. & mort. p. 341. Melchior Se-
bizius au contraire censure Celse, comme si
par cette direction, il ouvroit la porte à l'in-
tempérance & protégeoit la débauche. „ Qui-
„ bus verbis comedonum, bibonum, helluo-
„ num, patronum agere videtur ; & latam
„ quod ajunt fenestram, asoriæ & confusioni
„ aperire : nam si quod dicit verum est, viden-
„ tur sane regulæ Hygieines inverti quæ op-
„ portunum tempus, decentem quantitatem,
„ & debitam qualitatem requirunt. Natura
„ enim ordinem requirit, suntque motus illius
„ definiti & ordinati. “ De aliment facult.
Lib. 5. probl. 72. Et Sanctorius ne fait pas dif-
ficulté de dire, qu'il est très-mal sûr d'obser-
ver généralement cette règle.

La vérité est, que comme l'observe Hippo-
crate, un homme qui se porte bien ne sauroit
s'astreindre à une diète si rigoureuse, ni met-
tre tant de régularité dans sa maniere de vi-
vre, parce que souvent obligé à y faire des
exceptions, ce passage d'une méthode à l'autre,
pourroit avoir des suites fâcheuses. Le
plus sage est à mon avis, que les gens qui se
portent bien varient souvent leur régime, afin
que quand ils sont forcés d'y faire quelque al-
tération, leur santé n'en soit point dérangée.
Bien entendu au reste, qu'il est des bornes

deux fois par jour qu'une, qu'il mange toujours beaucoup pourvu que l'estomac puisse en faire la digestion. (f)

On ne doit ni fuir avec trop de réserve le commerce des femmes, ni le rechercher avec trop d'ardeur ; rare & modéré il fortifie ; fréquent il abat & énerve. Notez néanmoins que cette fréquence doit s'estimer par le tempérament, l'âge & les forces ; ainsi la règle générale est à cet égard, que le commerce des femmes, lorsqu'il n'est suivi ni d'épuisement, ni de douleur, n'est point nuisible à notre corps. „ Voilà, dit Celse, les choses que „ doivent observer les personnes ro- „ bles : qu'elles prennent garde du- „ rant leur santé de ne détruire par „ aucune sorte d'excès cette vigueur

qu'on ne doit jamais franchir. Celse parle d'une manière trop générale, il nous paroît que sa règle tend à favoriser l'excès, précisément contre les avis d'Hippocrate dans sa première règle générale.

f Qu'on ne s'abuse pas en prenant cette direction trop à la lettre, il ne faut pas surcharger l'estomac ; mais au contraire sortir toujours de table avec quelque appétit.

134 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
de constitution qui doit les soutenir dans la maladie “(g).

Regles pour les personnes delicates & infirmes.

Les personnes délicates , dans la classe desquelles je mets la plus grande partie des habitans des Villes & presque tous hommes de lettre , doivent prendre plus de précautions , que celles dont nous venons de parler : elles ont besoin de beaucoup de régularité dans leur maniere de vivre. Il faut que par leurs soins à veiller sur elles-mêmes , elles regagnent la foiblesse de leur constitution , un mauvais air , ou trop d'application à l'étude leur fait perdre du côté de la santé.

Les gens de cette classe doivent tâcher d'habiter des maisons bien éclairées , gayer , exposées au vent en été & au soleil en hiver : ils doivent éviter le sommeil du midi , le froid du matin & du soir , les vapeurs de tou-

(g) Cavendum ne in secunda valetudine adversa præsidia consumantur , lib. 1. cap. 1.

te espece. S'ils sont gens de lettre , il faut qu'il prennent garde de ne pas se livrer à l'étude d'abord après le repas. Les gens d'affaires eux-mêmes & les politiques doivent toujours avoir leurs heures de délassément , & autant qu'ils le peuvent prendre quelque exercice avant le repas , monter à cheval par exemple , se promener , jouer à la paume (h) quelques

(h) Les Grecs avoient quatre sortes de paumes. La *petite paume* , la *grande paume* , la *paume vuide* ou le *ballon* & le *cerycus* , espece de sac qu'on pendoit au plancher rempli de sable ou de farine , selon que les joueurs étoient robustes ou foibles.

Les Romains en avoient aussi quatre sortes , savoir le *follis* ou ballon , c'étoit une balle à la main faite de peau & remplie d'air. Suétone dans la vie d'Auguste met ce jeu au nombre de ceux qui faisoient le passe-temps de ce Prince , & selon Martial c'étoit l'amusement des personnes de tout âge.

Folle docet pueros ludere, folle senes, Lib. 14. pag. 7.

La seconde sorte de paume des Romains appelée *Trigonalis* se jouoit avec une petite balle nommée *Trigon* , parce qu'il falloit être trois pour y jouer. Celse en parle comme d'un exercice très-utile pour les parties supérieures du corps , & *Mercurialis* conjecture qu'elle approchoit fort de notre *Tennis* ou jeu de paume

136 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
momens ; mais finir ces exercices
dès qu'ils s'apperçoivent de quelque

ordinaire. „ Eo propèmodo quo nostrates fu-
pra funiculum ludunt.

La troisieme sorte de paume des Romains étoit la paume de Village , *Paganica*. C'étoit principalement le jeu des Payfans. La balle qu'on y employoit étoit remplie de plumes , plus grande que le trigon , & plus dure que le ballon.

Enfin leur derniere espece de balle, nommée *Harpastum* étoit une petite paume qui réjaillissoit & rebondissoit de dessus le terrain , & à laquelle on jouoit à peu près comme on joue à la paume à cinq en Angleterre. Merc. de regymn. Lib. 2. cap. 5.

Je n'ai là dessus qu'une seule remarque à faire, c'est que les grands éloges que Galien fait de la petite paume , comme du meilleur de tous les exercices pour la santé , sont parfaitement applicables au *Tennis* des Anglois , & ce qu'on appelle en Ecosse le *Golf* , exercices mâles , & qu'on a grand tort de négliger comme on le fait.

Le *Golf* est un exercice doux & modéré ; sur un terrain uni , on pousse deux petites boules fort dures , avec des croffes qui y sont appropriées , vers des trous fort éloignés & pratiqués dans le terrain ; ils ont un pied de profondeur , & environ neuf pouces de circonférence. On compte les coups qu'on donne à la boule , & celui qui lui en donne le moins pour la faire tomber dans le trou gagne la partie.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 137
commencement de sueur, ou tout au moins d'une lassitude qui ne soit pas poussée jusqu'à la fatigue.

Les grands repas (i) ne valent rien aux personnes délicates : les ragoûts & les compotes leur sont nuisibles, pour deux raisons, premierement, parce qu'en excitant l'appétit ils portent à trop manger ; secondement, parce qu'on les digere toujours avec peine lors même qu'on n'en prend pas trop.

Regles pour les incidens imprévus.

Ce ne seroit pas sans danger qu'on passeroit sans précaution d'un lieu où l'air est sain dans un endroit où il seroit mal sain. Si l'on est obligé de le faire, il faut prendre pour cela le commencement de l'hiver.

Il n'y auroit pas moins d'imprudence à passer tout d'un coup d'une vie fort active à un état d'inaction habituelle : c'est peu-à-peu qu'il faut aller d'une extrémité à l'autre.

Rien n'est plus pernicieux à une

(i) Ubi ad cibum ventum est, numquam utilis est nimia satietas.

138 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
personne qui sue de fatigue , que de
boire de l'eau froide ; cela ne con-
vient pas même après avoir éprouvé
la fatigue d'un voyage , quoique la
sueur soit passée.

Le changement de travail est un
moyen efficace pour diminuer la las-
situde. Quand on est fatigué d'un tra-
vail auquel on n'étoit point accou-
tumé , on se rafraîchit & on se dé-
lasse en reprenant son occupation
ordinaire.

Quand on est fort las , il n'y a rien
de mieux pour dissiper la lassitude
que le lit dans lequel on couche or-
dinairement ; (k) un lit auquel on
n'est point accoutumé ne rafraîchit
pas autant , ni à beaucoup près.

*Regles pour les differens tempéramens
& pour les différens âges.*

Une des choses les plus essentielles
à la santé & qu'on doit étudier avant
tout , c'est la constitution particu-
liere de chaque personne. Il y a ces
gens maigres & il y en a de gras ; les

(k) Cela est vrai à parler en général , mais
est sujet à bien des exceptions.

uns sont d'un tempérament chaud & les autres d'un tempérament froid ; les uns pituiteux , les autres bilieux , ceux-ci ont le ventre libre , ceux là l'ont relâché. Or , il faut travailler autant qu'on le peut à rectifier ces divers extrêmes ; il faut s'appliquer à corriger par degré toutes ces mauvaises dispositions habituelles pour assurer la santé.

Un homme maigre , gagnera de l'embonpoint en (l) prenant un

(l) „ J'ai trouvé le moyen , dit Galien ,
 „ de faire maigrir en très-peu de temps un
 „ homme des plus puissans & des plus gras. Je
 „ le faisois courir tous les matins jusqu'à ce
 „ qu'il fut baigné de sueur. Dans cet état je
 „ le faisois frotter fortement , & immédiate-
 „ ment ensuite entrer dans un bain chaud ,
 „ après cela je lui faisois prendre un petit
 „ déjeuner , puis encore un bain chaud ; au
 „ bout de quelques heures je le laissois man-
 „ ger copieusement , mais des choses qui lui
 „ donnoient très-peu de nourriture ; & il tra-
 „ vailloit le reste du jour comme de coutu-
 „ me : le même Galien venoit de dire que pour
 „ engraisser une personne qui est fort maigre ,
 „ il faut 1°. lui donner des alimens propres à
 „ fournir une bonne nourriture & un bon chy-
 „ le ; 2°. assurer à cette bonne nourriture son
 „ efficace par un exercice modéré ; 3°. faire
 „ éviter la chaleur , la fatigue , & tout ex-

140 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
exercice modéré, & interrompu par
de longs intervalles de repos. Il faut
qu'il se procure un lit mollet ; qu'il
dorme long-temps ; qu'il entretien-
ne le calme dans son esprit ; qu'il pré-
fere les nourritures grasses ; (m) qu'il
mange fréquemment & autant qu'il
peut digérer ; enfin qu'il évite tout
ce qui pourroit lâcher le ventre.

Un homme gras, maigrira s'il fait
usage des bains chauds , (n) s'il prend
un exercice violent ; s'il couche sur
la dure ; s'il a les évacuations conve-
nables. Il faut qu'il mange des aci-
des , & qu'il ne fasse qu'un repas par
jour.

„ cès qui pourroit détruire cette efficace par
„ une trop prompte transpiration. “ Galen.
de Sanit. tuend. Lib. 6. cap. 8.

(m) Notez pourtant que les nourritures gras-
ses sont souvent très-difficiles à digérer , au-
quel cas au lieu d'engraisser elles dérangent la
santé.

(n) Si l'on est curieux de connoître la ma-
gnificence , la diversité , l'usage & l'abus des
bains parmi les anciens , on n'a qu'à consulter
Mercurial. De Gymnast. Lib. 1. c. 10. & Da-
net Diction. Antiq. Rom. & Græc. Parmi nos
modernes, voyez entr'autres sur les bains froids,
les Docteurs Baynard, Floyer, Wainwright,
& Lucas.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 147

Ceux qui sont d'une constitution échauffée , doivent se rafraîchir en buvant beaucoup d'eau & de liqueurs acides.

Ceux au contraire qui sont d'un tempérament froid , doivent faire usage de la venaison , des viandes salées & du vin fort.

Ceux qui sont d'un tempérament sec , doivent s'humecter par un travail moindre que de coutume , par une diete plus abondante qu'à l'ordinaire , sur-tout par une boisson copieuse , à quoi il faut ajouter le bain froid & de l'exercice , accompagné pourtant d'un peu de repos avant qu'on se mette à table pour dîner.

Les gens d'un tempérament relâché , remédieront à cette mauvaise constitution , en prenant plus d'exercice que de coutume , en ne faisant qu'un repas par jour , s'ils étoient dans l'habitude d'en prendre deux ; en buvant peu & seulement après leur réfection ; & en se tenant tranquilles quelques temps après être sortis de table. Ceux qui sont resserrés au contraire , se rendront le ventre

142 HISTOIRE DE LA SANTÉ;
libre s'ils mangent plus qu'ils ne faisoient ; s'ils boivent beaucoup & à grands traits pendant leur repas ; & si d'abord après être sortis de table, ils ont soin de se promener.

Quant aux différens âges , on n'en dira ici qu'un mot ; c'est que les personnes qui sont parvenues à la vieillesse , doivent être beaucoup plus attentives à observer les regles essentielles à la conservation de la santé , que les jeunes gens , en qui de plus grandes forces sont toujours une grande ressource.

De la différence des Saisons.

En été, il faut faire de plus petits repas qu'en hiver , mais plus fréquens : le bain froid convient aussi à cette saison.

En automne , il faut prendre garde de ne pas s'exposer à l'air avec des habits trop légers & des souliers trop minces.



Des foiblesses habituelles dans quelques parties du corps.

Ceux qui ont la tête foible , doivent se la laver tous les matins avec de l'eau froide ; manger modérément , & des mets de facile digestion ; boire ordinairement du vin & de l'eau ; & en cas qu'ils aient mal à la tête ne boire que de l'eau pure. Ils ne doivent ni écrire , ni lire , ni déclamer , ni même méditer trop attentivement en aucun temps ; mais sur-tout après les repas.

Ce n'est pas seulement à ceux qui ont la tête foible , que l'usage de l'eau froide est avantageux ; il l'est encore à ceux qui sont sujets aux maux d'yeux & aux maux de gorge. Les premiers doivent s'en laver , les seconds s'en gargariser avec soin.

Ceux qui sont sujets à avoir le ventre trop libre , doivent s'exercer en jouant à la paume , ou en faisant quelque autre exercice qui donne beaucoup de mouvement aux parties supérieures de leurs corps : il faut qu'ils évitent d'user de différentes sortes

144 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
d'alimens, ou d'alimens trop succu-
lens ; de manger des légumes & des
plantes qui restent peu dans l'esto-
mac, & de boire de petits vins, ou
des vins doux : il faut qu'ils se tran-
quillisent & ne s'appliquent à rien
pendant un temps assez considérable
après le repas.

Si l'on est sujet à des coliques, on
doit ne rien manger ni boire de
froid, & éviter avec soin tout ce
qu'on sent qui cause des flatuosités.

Les gens qui ont l'estomac foible,
sont ordinairement pâles & maigres
sujets à des dégoûts, à des vomisse-
mens, à des maux de tête, principa-
lement lorsqu'ils sont à jeun. Pour y
remédier, le meilleur est de ne man-
ger que des choses de facile diges-
tion, de boire des vins austères,
& si l'on peut les supporter, froids.
L'exercice qui met en mouvement
& en action les parties supérieures
du corps, convient aussi.

Ceux qui sont affligés de la gout-
te, soit aux pieds, soit aux mains,
doivent entre les accès de cette ma-
ladie, prendre tout l'exercice qu'ils
peuvent souffrir dans les parties af-
fectées,

ET L'ART DE LA CONSERVER. 145
testées , afin de les fortifier & de les
durcir ; mais dans le temps que la
douleur se fait sentir , il n'y a rien
de mieux pour eux que le repos ; le
commerce des femmes est leur mor-
tel ennemi.

A quelque infirmité que l'on soit
sujet , il est essentiel de veiller à se
procurer une bonne digestion , mais
rien sur-tout n'est plus nécessaire aux
goutteux.

P L U T A R Q U E.

Cet Auteur célèbre vécut sous
l'Empire de Trajan. Quoiqu'il ne fut
pas Médecin , il n'a pas laissé de
composer & avec beaucoup d'élé-
gance , un Dialogue très-intéres-
sant sur la conservation de la santé.
Il y déclare d'abord , qu'il tient pour
peu décent à un Philosophe de don-
ner tant de soins à perfectionner ses
connoissances & ses talens dans la
Géométrie , la Musique & la Dia-
lectique , pendant qu'il demeure dans
une ignorance profonde sur ce qui
concerne le bien de son propre corps.
Il y eut un temps , dit-il , où dans

146 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
leurs plus grandes solemnités , les
Athéniens avoient coutume d'ajou-
ter aux spectacles qu'ils donnoient
au peuple , une distribution d'ar-
gent jetté aux spectateurs , ce qui
doubloit le plaisir. De même la Mé-
decine , l'un des arts libéraux , le
plus élégant , le plus abondant & le
plus agréable , a cet avantage sur
les autres , qu'il paye en quelque
maniere ceux qui s'y perfectionnent ,
en assurant leur santé par l'observa-
tion des sages regles qu'il prescrit. (o)

Une des premières observations
de Plutarque , & que je considere
comme fort importante , quoique
plusieurs Médecins paroissent en
faire peu de cas , c'est qu'on doit ap-
porter une grande attention à em-
pêcher que les extrêmités du corps

(o) Plutarque lui-même fit heureusement l'é-
preuve de ce qu'il dit ici à l'avantage de la mé-
decine. Dryden assure dans la vie de cet illustre
Philosophe , que par une prudente atten-
tion à ménager sa santé , par un régime des
plus sobres , & un exercice convenable , il se
conserva sans déclin jusqu'à l'âge le plus avan-
cé , que jusqu'à la fin de ses jours , il fut actif
& robuste , au grand avantage du public com-
me au sien propre.

ne sentent les vives atteintes du froid, parce qu'alors la chaleur se retire dans l'intérieur, & qu'on s'expose à prendre la fièvre. Il veut sur-tout qu'on observe cette regle lorsqu'on ne fait des mains aucun ouvrage qui puisse entretenir la chaleur dans tout le corps. (p)

Une autre observation de notre Auteur, c'est que les personnes qui se portent bien, doivent s'accoutumer dans la santé à pouvoir manger les alimens insipides & fades, dont on nourrit les malades, afin que le cas existant, semblables à de

(p) Si cette observation de Plutarque étoit bien fondée pour la Grece & pour l'Italie, combien plus ne doit-elle pas l'être dans nos climats septentrionaux ? Pour moi je ne crains point d'affurer que les personnes qui s'exposent imprudemment à avoir ordinairement froid aux pieds & aux jambes ne sauroient jouir d'une bonne santé. J'ajoute hardiment que l'usage de porter des bas de dessous de laine, est pour les personnes délicates un moyen non seulement de se tenir chaudement, mais aussi d'entretenir une circulation égale dans ces extrémités du corps, & de prevenir des douleurs, des maladies, des abatemens, auxquels elles ne manqueraient pas sans cela d'être sujettes.

petits enfans, ils ne les ayent pas en horreur, & ne refusent pas de les prendre. Par la même raison, il conseille de s'accoutumer à ne boire quelquefois à table que de l'eau, quoiqu'on ait du vin sous la main; parce qu'en plus d'une maladie il faut absolument se passer de ce dernier. En un mot, il voudroit que nous nous rendissions les maîtres de nous-mêmes, jusqu'à nous plier à ne faire cas des choses qu'autant qu'elles conviennent à notre santé, & à ne nous voir jamais avec peine appelés à manger des viandes grossieres ou des alimens qui ne sont pas de notre goût. „ Un ancien, ajoute-t-il, l'a-
 „ voit fort bien dit, choisissez le
 „ genre de vie le plus raisonnable,
 „ peu à peu vous vous y ferez. “

Une troisieme observation de Plutarque, c'est les personnes maigres sont généralement parlant celles qui se portent le mieux; d'où il est naturel de conclure, que la seule crainte de devenir trop gras, devroit empêcher les personnes sages, jusqu'au sein de l'opulence, de faire trop bonne chere & de se nourrir trop déli-

ET L'ART DE LA CONSERVER. 149
catement. (q) Il est vrai qu'on n'est pas toujours maître de faire ce qu'on voudroit. On peut se trouver invité à des tables , où il est impossible de ne pas faire trop bonne chere , quelquefois même d'éviter tout excès ; mais cela même est une raison de plus pour vivre habituellement dans la tempérance , afin de ne pas ajouter poids sur poids , feu sur feu. Et au cas qu'on se sente trop pressé dans un temps où l'on ne sauroit sans risque se prêter à quelque petit excès , il me semble que , dût-on offenser les personnes chez qui on se trouve , il est du bon sens de se roidir à leurs instances & de leur répondre ce que disoit Créon dans une Tragédie d'Euripide , j'aime mieux vous déplaire pour aujourd'hui , que de payer ma complaisance de quelque mauvaise attaque qu'elle pourroit m'attirer.

Socrate donnoit à ses disciples un fort bon avis. „ C'étoit d'éviter de

(q) La conséquence cependant n'est pas universelle , souvent une nourriture trop succulente & trop recherchée produiroit la fièvre ou d'autres maux , plutôt que de donner de l'embonpoint.

„ prendre du goût pour ces alimens
 „ que l'on mange quand on n'a pas
 „ faim , & pour ces liqueurs dont on
 „ est tenté de boire quand on n'a pas
 „ soif. “ A la bonne heure qu'on en
 fasse usage quand les besoins de la
 santé le demandent ; mais il est tou-
 jours dangereux de s'y accoutumer ,
 & encore plus d'en surcharger son
 estomac. Je ne connois pas de gens
 plus imprudens & qui se fassent
 moins d'honneur que ceux qui par
 pure vanité se crévent de friandises
 à la table des grands , pour aller se
 vanter d'avoir mangé des choses rares
 & de grand prix. Ils se feroient infini-
 ment plus d'honneur , s'ils avoit as-
 sez d'empire sur eux-mêmes pour se
 priver de tous ces bons morceaux
 quand ils savent qu'ils en sont incom-
 modés.

Parmi toutes les folies , toutes les
 extravagances que la volupté suggere
 au détriment de la santé , il n'en est
 point de plus ridicule & de plus cri-
 minelle que celle de ces gens qui ,
 esclaves d'une honteuse volupté ,
 payent à haut prix d'illustres courtisa-
 nes , les Phrinés & les Laïs de leurs

ET L'ART DE LA CONSERVER. 151
temps , pendant qu'ils négligent
leurs propres épouses souvent plus
aimables que ces malheureuses. Le
Poete Ménandre introduit un de ces
infames qui font métier de corrom-
pre la jeunesse , & fait trouver quel-
ques jeunes gens de bonnes mœurs
avec des courtisanes des plus belles
& des mieux parées. „ On se mit à
„ table , mais les vertueux convives
„ ne s'occupèrent qu'à manger ce
„ qu'on leur servit , regardant de-
„ vant eux & ne daignant pas jet-
„ ter les yeux sur les indignes ob-
„ jets qu'on n'avoit amenés que pour
„ les perdre. “

Il suffit d'avoir le vrai goût du
plaisir pour être tempérant , même
par amour du plaisir. L'intempéran-
ce est la ruine de la santé , & là où la
santé est détruite , quel plaisir peut-
on goûter ? Qu'est-ce que toutes les
friandises pour un estomac malade ?
Et qui peut ignorer qu'il n'est point
de si bonne sauce que l'appetit ? On
dit que dans une marche Alexandre
le grand renvoya ses cuisiniers , „ di-
„ sant qu'il en avoit avec lui de meil-
„ leurs ; savoir une longue marche à

152 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
» faire le matin , qui lui vaudroit de
» l'appetit à dîner , & un dîner fru-
» gal ; qui lui feroit trouver son sou-
» per excellent. “

Je n'ignore pas , continue Plutar-
que , qu'une grande fatigue , une
chaleur & un froid extrême attirent
quelquefois la fièvre ; mais on doit
aussi remarquer , que ces causes ex-
térieures développent rarement leurs
mauvaises influences sur les gens so-
bres , & en qui les humeurs ne surab-
ondent pas. C'est cette surabon-
dance d'humeurs qui jette le corps
dans des maladies obstinées , à peu
près comme un limon puant étant
mis en mouvement par quelque cau-
ses extérieures , infecte l'air & tout
ce qui l'environne. » La pesanteur
» des membres , dit Hippocrate , &
» les lassitudes dont on ignore la
» raison , sont les avant-coureurs
» de quelques maladies. « Mais d'où
vient-elle cette pesanteur , sinon
d'une plénitude d'humeurs qui com-
priment les nerfs ? Envain on croit
s'en guérir à force de manger & de
boire , il n'y a que l'abstinence &
l'exercice qui puissent en délivrer.

Quoique je regarde la volupté , poursuit Plutarque , comme la destructrice du vrai plaisir , je ne veux point qu'on se jette dans l'excès opposé. L'abstinence quand elle est portée jusqu'au scrupule & à l'extrême rigueur , peut avoir des suites très-fâcheuses , abbattre , rendre impropre au travail & au plaisir , en jettant dans une appréhension perpétuelle des mauvais effets qui pourroient en naître , & en empêchant de se porter à quoi que ce soit avec un vrai courage & une magnanimité réelle. Qu'on garde donc le milieu en ces deux extrêmes : qu'on fasse comme le prudent Nautonnier ; il ne cale pas la voile quand les vens sont favorables , & il ne la déploie pas dans la tempête.

Il faut dire au reste du sommeil , ce qu'on vient de dire du régime , de l'exercice & du plaisir. Si l'on est sage on ne s'y livrera ni trop , ni trop peu , & l'on étendra son attention jusqu'à faire que l'on n'ait que des songes doux & naturels ; car dès qu'ils deviennent ou extravagants ou effrayans , on doit compter qu'ils

154 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
annoncent quelque mauvaise disposition dans les humeurs. Je dis la même chose des tristesses, des craintes, des effrois soudains, qui saisissent sans qu'on en apperçoive la cause. Il est plus qu'apparent qu'on doit en chercher la source dans les vapeurs malignes dont le corps est tourmenté ; vapeurs qui se mêlent avec les esprits & y jettent du désordre.

Il seroit extrêmement utile à la santé d'observer une chose à quoi l'on ne pense guere. Ce seroit quand on visite des amis malades, de s'informer d'un air naturel, sans affectation de savoir, & d'une manière obligeante pour ne leur faire aucune peine, ce qui a occasionné leur mal ; si c'est fatigue ou abstinence, ou quelque autre excès. De cette manière nous apprendrions à connoître par l'expérience d'autrui, combien la tempérance est nécessaire, & à quel point nous devons veiller sur tous les excès qui pourroient nous attirer les maux dont nous les voyons atteints.

Trois choses sur-tout, dit notre

ET L'ART DE LA CONSERVER, 159
Philosophe , paroissent capitale-
ment nécessaires à la conservation
de notre santé, l'exercice , la tem-
pérance & une parfaite connoissan-
ce de notre propre constitution. (r)

Pour commencer par l'exercice ,
& principalement pour les gens de
lettre , (car c'est pour eux spéciale-
ment que Plutarque paroît écrire)
on ne sauroit croire combien il est
avantageux à leur santé , de lire tous
les jours à haute voix , & ils ne sau-
roient trop en prendre l'habitude.
Il en est de cette lecture à voix hau-
te , au prix d'une conversation ani-
mée , comme d'une promenade fai-
te dans une caleche , en comparai-
son de bien d'autres exercices. A
mesure qu'on lit ainsi , le son de la
voix se plie doucement selon les
idées qui affectent , & l'on n'éprou-
ve rien de cette chaleur que le feu de
la dispute met quelquefois dans la
conversation. Autre chose pourtant
est de lire à voix haute , & autre

(r) C'est d'Hippocrate que ces regles sont
tirées ; mais Plutarque les étend & les déve-
loppe d'une maniere si agréable , qu'elles pren-
nent un nouveau mérite sous sa plume.

156 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
chose est de crier en lisant. Ces violentes déclamations sont quelquefois accompagnées de suites très-fâcheuses, & il n'est pas sans exemple qu'elles aient occasionné la rupture de quelques vaisseaux.

Socrate avoit coutume de dire, „ que quand on ne danse que pour
» la santé, une petite chambre y
» suffit ; mais que c'est assez d'avoir
« une place assis ou debout en quel-
« qu'endroit que ce soit, pour
» s'exercer, soit au chant, soit à la
déclamation ». Il faut pourtant éviter de déclamer, comme de chanter d'abord après le repas, ou à la suite de quelque grande fatigue ; bien des gens s'en sont mal trouvés.

La paresse & la fainéantise ont toujours été regardées comme la source de diverses maladies. Un homme qui s'imagine de se procurer de la santé en vivant dans l'inaction, est aussi peu sensé qu'un homme qui se condamneroit au silence pour perfectionner sa voix. Le grand ressort de la santé, c'est le mouvement ; l'indolence la détruit & puis à quoi bon la santé, si l'on

ET L'ART DE LA CONSERVER. 157
ne s'en fert jamais pour agir , soit
à son propre avantage , soit à celui
de ses amis :

Il y a des gens qui ont recomman-
dé la promenade après souper ; d'au-
tres prétendent qu'elle trouble la
digestion & que le repos y est pré-
férable. Ne pourroit-on point entrer
dans les vues des uns & des autres ,
& pour tenir un juste milieu , éviter
l'exercice corporel d'abord après le
repas ; mais y suppléer par l'exercice
aimable d'une conversation amusan-
te , qui fixe l'attention sans fatiguer ,
& qui occupe l'esprit sans causer la
moindre peine ; Tels sont ces
entretiens , que quelqu'un a appelé
le dessert des repas entre gens d'étu-
de , & qui roulent sur ces riches &
agréables sujets , dont l'histoire , la
poësie & la philosophie naturelle
ouvrent une source intarissable.
Ce seroit la meilleure maniere de
déferer au conseil des Médecins ,
qui veulent , que pour prévenir les
crudités , on mette toujours quel-
qu'intervalle entre le souper & le lit.

La seconde chose que Plutarque
veut qu'on ait devant les yeux pour

158 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
assurer la santé, c'est la tempérance
dans le manger & dans le boire, &
généralement dans tout ce qui flatte
les sens. On ne pourroit, selon lui,
rien faire de plus sage, que de s'accou-
tumer dès l'enfance à ne point man-
ger de viande du tout. La terre en
effet ne nous donne-t-elle pas & le
nécessaire & bien au delà pour nous
nourrir? Combien de ses productions
n'y a-t-il pas, qu'on peut manger,
immédiatement comme elles sortent
de son sein, & combien que l'art
prépare en une infinité de manieres?
Mais enfin, puisque la coutume de
se nourrir de viande à prévalu,
qu'on n'en mange du moins qu'avec
modération, au lieu de s'en gorger
à la maniere des lions & des loups.

Le vin est la plus excellente li-
queur, la boisson la plus utile dans
l'usage, la Médecine la plus agréa-
ble, & de toutes les choses qui flat-
tent le palais, celle qui convient le
mieux à l'estomac; mais si l'on est
brûlé par la chaleur du soleil, ex-
trêmement fatigué par les affaires,
épuisé par de profondes médita-
tions, ou actuellement aux prises

avec quelque atteinte de fièvre ; un verre d'eau un peu chaude & toute pure , ou mêlée avec un peu de vin , rafraîchira beaucoup plus que le vin seul , qui par son activité & sa chaleur naturelle augmente le mal & enflamme le sang. Qu'on ait donc soin de le tempérer & de l'adoucir par la fraîcheur de l'eau , si l'on ne veut en éprouver que de bon effets.

Mais , en troisieme lieu enfin , ce qui n'est pas moins essentiel à la santé , c'est que chacun apprenne à bien connoître sa constitution , ce qui y convient , & ce qui n'y convient pas. L'Empereur Tibere avoit coutume de dire , » qu'il étoit hon-
» teux à un homme de soixante ans ,
» de tendre le bras à un Médecin , &
» de s'en faire tâter le poulx. « C'é-
toit outrer la chose. Mais dans le fond , il seroit naturel qu'un homme étudia son propre poulx , pour en connoître les variations ; qu'il connut son tempérament , pour savoir ce qui l'échauffe ou ce qui le rafraîchit , & qu'il apprît de l'expérience à démêler ce qui lui fait du bien , d'avec ce qui lui du mal. De quelle indolence

160 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
l'ame ne doit-elle pas être , si après
un long séjour dans le corps auquel
elle est unie , elle est obligée de re-
courir à un Médecin , pour savoir si
ce corps est plus échauffé en été
qu'en hiver , si les alimens secs ou les
alimens humides lui valent le mieux,
si son pouls bat vite ou lentement ?
On fait donner des directions à un
cuisinier sur la maniere d'apprêter les
mêts dont on se nourrit, & l'on ne
daigne pas s'informer si ces mêts se-
ront nuisibles , ou s'ils seront avan-
tageux à la santé. Ce n'est que le pa-
lais que l'on consulte ; on a la folie
de ne tenir aucun compte de l'essen-
tiel. Et cependant qui doute de l'im-
portance de la santé ? qui a l'esprit
assez borné pour ne pas comprendre
qu'on peut très-aisément parvenir à
la connoissance des soins qu'elle exi-
ge , en étudiant la constitution dont
on est.

Non content de ces préceptes gé-
néraux , Plutarque y ajoute des con-
seils sur quelques matieres très-inté-
ressantes , & s'attache entr'autres à
désabuser le monde de trois préjugés
fort nuisibles.

Le premier, est de recourir aux purgatifs ou aux vomitifs, dès qu'on se sent surchargé par des excès d'intempérance, & qu'on en apperçoit les mauvais effets. S'il se trouvoit, dit-il, une ville de la Grece qui fut trop remplie de ses propres habitans ou de Grecs naturels, & que pour s'en débarrasser elle y fit venir encore des Scythes ou des Arabes, rien ne seroit plus ridicule; & n'est-ce pas là l'illusion ou tombent ceux, qui dans la pensée de vuider leurs corps des superfluités qui l'incommodent, y font entrer toutes sortes de drogues purgatives & violentes? Le plus sûr en pareil cas, est d'en venir aux vomitifs sans tant de façon, ou de se résoudre à l'abstinence pour quelques jours.

Une autre erreur que combat Plutarque, c'est celle des personnes qui s'astreignent rigoureusement à de certaines regles d'abstinence, & qui jeûnent périodiquement, dans la persuasion que cette méthode est la meilleure pour se bien porter. C'est se punir soi-même sans nécessité & sans fruit. Dans cette espece d'escla-

162 HISTOIRE DE LA SANTÉ ;
vage , qui régulièrement rend inutile & à foi & aux autres , on reffemble plutôt à un de ces coquillages qui demeurent collés fur les rochers , qu'à des êtres qui font faits pour vivre avec leurs semblables , & qui doivent être toujours prêts à leurs être utiles.

Enfin , une troisieme faute dans laquelle on tombe , & que commettent particulièrement les gens d'étude , mais qui n'est pas moins dangereuse que les précédentes , c'est de ne se donner aucun relâche dans leurs occupations. Toujours fur les livres , ou dans des méditations profondes , ils ne laissent pas le temps à leur corps de reprendre haleine , comme si cette frêle machine pouvoit supporter autant de fatigue que l'ame , & suivre constamment , sans repos , toutes les opérations de cet esprit immortel. C'est à peu près le cas du chameau de la fable : obstiné à ne vouloir pas soulager le bœuf d'une partie de la charge qu'il traînoit , quoiqu'on l'eut averti plus d'une fois de ce qui en arriveroit , il fut enfin obligé de

ET L'ART DE LA CONSERVER. 163
porter le tout, & la charge & le
bœuf même qui succomba sous le
travail. Ainsi voit-on tous les jours
ces gens qui n'ont aucun ménage-
ment pour leurs corps, & qui dé-
daignent ses besoins & ses plaintes,
tomber à la fin dans des maladies,
qui faisant plier leur ame sous ce
corps, l'arrachent à ses études &
à ses méditations, pour la faire gé-
mir dans la langueur & dans la souf-
france. Platon plus judicieux, con-
seilloit de prendre soin du corps
comme de l'ame, afin que sembla-
bles à deux coursiers robustes & bien
attelés devant un même char, l'un
& l'autre puissent concourir à le
traîner d'une égale force. Pendant
que l'ame est toute livrée au subli-
mes spéculations de la vérité & de
la vertu, il est naturel de donner
aux besoins du corps toute l'atten-
tion convenable, si l'on veut qu'il
ne mette aucun empêchement à de
si nobles efforts.

ACATHINUS.

Ce Médecin contemporain de
L ij

Plutarque , exerçoit son art à Rome. Galien parle de lui en différens endroits de ses œuvres. (s) On trouve dans les recueils d'Oribase , (t) les reflexions d'Agathinus sur l'utilité des bains froids , & comme ce qu'il en dit est fort clair & bien raisonné , pour convaincre que ces bains , quand on s'en sert à propos , contribuent beaucoup à la santé , il ne fera pas mal que nous nous y arrêtions un moment. Nous n'aurons pas besoin après cela de revenir sur ce sujet très-important dans la médecine.

» Que ceux , dit Agathinus , qui
 » ont à cœur de couler en santé les
 » jours de cette vie fragile , fassent
 » fréquemment usage des bains froids.
 » Je ne saurois trouver des termes
 » qui expriment assez fortement l'avantage
 » qu'on peut en retirer :
 » dans la vieillesse , même la plus
 » reculée , si l'on s'y est accoutumé ,
 » ils fortifient le corps & lui don-

(s) In Lib. 1. Hipp. de morb. vulg. comment. 8. Sect. 25. & de différent. puls. lib. 4. cap. 10. & 11.

(t) Medicin. Collect. Lib. 10. cap. 7.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 165
• nent de la vivacité ; ils augmen-
• tent l'appétit ; ils facilitent la diges-
• tion ; ils conservent aux sens toute
• leur activité ; en un mot , ils don-
• nent de la vigueur à toute l'écono-
• mie animale.

Je suis bien informé , continue
l'Auteur , que divers peuples barba-
res font dans l'usage de plonger tous
les jours leurs enfans dans l'eau froi-
de. Nous faisons tout le contraire ;
nous faisons passer les nôtres par
l'eau chaude en mille manieres sur le
témoignage des nourrices , qui nous
font croire que nos enfans dorment
mieux après la fatigue d'un bain
chaud , & que leur sommeil est plus
tranquille ; mais qu'en arrive-t-il ?
Ces enfans traités de la sorte tom-
bent dans des convulsions & des
épilepsies dont on a mille peines à les
guérir.

Le bain froid est selon notre mé-
decin de Rome , un des moyens le
plus sûr pour procurer une bonne
digestion , ou en d'autres termes ,
pour dégager l'estomac & rendre
tout le corps plus léger. Mais une
précaution à observer , si l'on veut

166 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
que le bain fasse cet effet, c'est de
prendre quelque'exercice modéré, la
promenade ou quelque'autre; autant
qu'il en faut, afin d'animer les esprits
immédiatement avant d'y entrer,
pourvu néanmoins qu'on ne se fati-
gue pas trop. Avant que de s'y
plonger, on doit se boucher les
oreilles avec soin, de peur que l'eau
n'y entre, & quand on s'y plonge il
faut le faire tout d'un coup. On
pourroit aussi se faire verser de l'eau
sur le corps; mais je préfère l'autre
méthode. Si l'on en a la force & le
courage, on peut s'y plonger tout
entier jusqu'à trois fois; mais soit
qu'on ne le fasse qu'une fois, soit
qu'on le fasse plus souvent, il faut
être attentif à se faire bien sécher &
frotter quand on en est sorti. Au res-
te, il ne convient ni que l'eau soit à
la glace, ni qu'elle soit trop tem-
pérée; mais elle doit toujours être
pure & bien limpide. L'eau de mer
est la meilleure sur-tout pour les pre-
miers essais.

Quelques personnes sont d'avis,
que les gens qui ne sont pas accoutu-
més à l'usage du bain froid, ne doi-

ET L'ART DE LA CONSERVER. 167
vent commencer à s'y faire qu'au
milieu de l'été ; » mais j'ai vu le
» contraire, des gens qui ont com-
» mencé à le prendre & avec beau-
» coup de succès dans toutes les sai-
» sons de l'année. Si j'avois, ajoute-
» t-il, à en préférer une aux autres,
» ce seroit le printemps. “

CHAPITRE II.

*De Galien & des regles de santé qu'il
a le premier prescrites, ou dont on
n'avoit traité avant lui que superficiè-
lement.*

CLAUDE Galien naquit à Per-
game dans l'Asie mineure, en-
viron 131 ans avant Jesus-Christ.
On trouve entr'autres dans ses œu-
vres, six livres sur la conservation
de la santé, & divers autres traités,
tant sur les qualités & la nature des
alimens, que sur la diversité des
tempéramens. Je vais en extraire
quelques regles ; mais seulement les
principales, & du nombre de celles
qu'on n'avoit pas données avant lui

L iv

168 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
sans m'engager dans les disputes
scholastiques, & dans les digressions
inutiles qu'il se permet à tout bout
de champ dans ses écrits ; défaut de
méthode qu'on doit attribuer au goût
de son siècle , plutôt qu'à lui-même.
Galien en effet étoit un très-grand
homme dont le génie pénétrant, les
vastes connoissances, & des idées
aussi justes que sublimes des ouvra-
ges de la nature , & de leur magnifi-
que Auteur , (a) ont fait & feront
l'admiration de tous les siècles.

Avant que d'entrer en matiere , il
exhorte ses lecteurs à étudier sérieu-
sement les regles qu'il va leur don-
ner , fermement résolu de les met-
tre en pratique , & bien assuré que
s'ils les observent ils se conserveront
exempts de maladie jusques dans l'â-
ge le plus reculé.

(a) *Usum partium demonstrando „ ego con-
„ ditoris nostri , verum hymnum compono.
„ Hoc autem omne invenisse , quo pacto om-
„ nia potissimum adornarentur , summæ sapien-
„ tiæ est ; effecisse autem omnino quæ voluit
„ virtutis est invictæ ac insuperabilis. Quod-
„ que nihil suis beneficiis privatum esse vo-
„ luerit , id perfectissimæ bonitatis specimen
„ esse statuo. “ De usu. part. Lib. 3. cap. 10.
class. I. vers. vulg.*

» J'étois né, dit-il d'une constitution foible & infirme, & pendant ma jeunesse, je fus successivement attaqué de diverses maladies assez sérieuses ; mais arrivé à l'âge de vingt-huit ans, & alors instruit qu'il y avoit des regles sûres pour la conservation de la santé je pris la résolution de m'y soumettre, & depuis ce temps là les ayant observées avec exactitude, j'ai eu le plaisir de me voir délivré de toute maladie, j'usqu'à ce moment, à la fièvre près que j'ai eu de temps en temps pour un jour, (b) & qui n'étoit que le fruit des fatigues attachées à ma profession, & à une pratique pénible. Qui-conque fait préserver son corps de toute humeur vicieuse & nuisible n'a à craindre aucune maladie, à moins qu'elle ne vienne, ou de quelque contagion, ou de quelque violence extérieure. Et qu'est-ce qui empêcheroit qu'on ne réussit à garantir son corps de ces pernicieuses humeurs. “

(b) De san. tuend. Lib. 5. cap. 1.

Pour approprier les regles dont nous parlons , à toutes sortes de personnes & dans toutes sortes de circonstances , Galien distingue les hommes en trois classes. Il place dans la premiere ceux qui naturellement sains & robustes ; ont toute la liberté : toute l'abondance & tout le loisir nécessaire pour donner leurs soins à la conservation de leur santé. Il met dans la seconde , ceux dont la constitution est délicate & foible. Enfin il range dans la troisieme, ceux à qui des occupations indispensables , soit en public , soit en particulier , ne permettent de se régler , ni pour les repas , ni pour le sommeil , ni pour les exercices.

Il représente aux premiers , que pour conserver leur santé & leur vie aussi long-temps que la nature le permet , il faut qu'originaiement la conformation de leurs parties organiques se trouve bonne ; „ car , dit-
 „ il , il y a des gens qui apportent
 „ une si mauvaise constitution en
 „ naissant , qu'Esculape (c) lui-mê-

(c) Sunt enim , qui ab ipso ortu adeo inprofpero corporis sunt statim , ut ne si Esculapium

ET L'ART DE LA CONSERVER. 171
me ne réussiroit pas à leur faire
atteindre l'âge de soixante ans.
Après cela il les considère en quatre
différens périodes, l'enfance, l'ado-
lescence, l'âge viril & la vieillesse.
Il donne aux enfans & aux vieillards
des préceptes qu'à peine on
avoit ébauchés avant lui, & pour
ce qui est des jeunes gens & des hommes
faits, c'est d'Hippocrate & des
autres Médecins ses devanciers, qu'il
emprunte les regles principales qu'il
leur prescrit, de sorte que les ayant
déjà nous-mêmes indiquées, il ne
sera pas nécessaire que nous nous
y arrêtions à présent.

Pour le dire en deux mots, il y
a quatre articles sur lesquels Galien
a fait plus de recherches que tous
ses prédécesseurs dans l'étude des
moyens de conserver la santé : savoir
1^o. l'enfance, 2^o. la vieillesse,
3^o. la différence des tempéramens,
& 4^o. les précautions nécessaires à
ceux qui ne sont pas les maîtres de
leur temps. Je vais tâcher de don-

quidem ipsum iis præfeceris, vel sexagesimum
annum videant. De San. tuend. Lib. 1. cap. 12.
Thoma Linacro Anglo interprete.

172 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
ner une idée claire des préceptes de
Galien sur ces quatre objets avec
autant de brièveté qu'il me sera pos-
sible.

I. De l'Enfance.

Autant qu'il est possible, il con-
vient que les enfans soient nourris
dès leur naissance du lait de leur me-
re, qui naturellement leur doit être
plus propre qu'un lait étranger. Il faut
que les nourrices leur donnent beau-
coup de mouvement, soit dans le
berceau, soit sur leurs bras; tou-
jours attentives à remarquer ce qui
excite les cris des enfans & ce qui
leur cause des agitations violentes,
pour empêcher qu'ils ne tombent
dans les convulsions, ou qu'ils ne
prennent la fièvre. „ J'ai connu un
„ enfant, dit notre Auteur, qui
„ crioit jour & nuit, sans que le
„ mouvement, ni la musique, ni le
„ sein, put l'appaiser un instant.
„ Après bien des recherches je trou-
„ vai que le lit, les langes & le
„ corps de l'enfant étoient extrême-
„ ment sales; je le fis laver; on
„ lui donna du linge blanc, & le mo-

ment d'après il tomba dans un doux sommeil qui continua plusieurs heures. " Pour en revenir à la nourriture des petits enfans, le lait est, à ce que croit Galien, (d) la seule chose qu'on doit leur donner jusqu'à ce qu'ils aient faits leurs premières dents; mais dès-lors il faut peu à peu les accoutumer à des alimens plus solides, comme le pain & d'autres choses légères, dont toutes les nourrices sont instruites. Il conseille de les laver tous les matins avec de l'eau tiède en prenant soin de les bien frotter & sécher ensuite; mais il veut que la nourrice prenne pour cette opération le temps que l'estomac de l'enfant est vuide après un long sommeil, parce que de le laver & de frotter quand il a l'estomac plein, ce seroit lui attirer quelque mal. Bien éloigné d'approuver l'usage des peuples du nord, qui plongent dans l'eau froide leurs enfans d'abord après qu'ils viennent de naître, il parle de cette coutume avec le dernier mépris, &

(d) De Sanit. tuend. Lib. 1. cap. 10.

174 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
va jusqu'à dire, qu'il n'a non plus
„ d'envie d'écrire pour ces Germains
„ & pour ces barbares, que pour des
„ ours & pour des lions ; “ moyen-
nant quoi il recommande à ses
Grecs & à ses Romains, mieux ci-
vilisés, une pratique & plus dou-
loureuse & plus grossière que la
leur, qui est de poudrer de sel tout
le corps de leurs enfans naissans, (e)
pour durcir leur peau & fortifier leur
santé. Le temps & l'expérience ont
heureusement fait tomber cette ma-
nière de saler ainsi les enfans, & pour
leur bonheur on en est revenu dans
plusieurs familles à l'usage du bain
d'eau froide, ménagé de la façon
que je le remarque au bas de la
page. (f)

(e) Ergo recens natus infantulus, cujus cor-
poris constitutio omni nota vacat, primum qui-
dem fasciis deligetur, sed corpori prius toti
sale modice insperso, quo cutis ejus densior so-
lidiorque reddatur. Ita vero qui secundum na-
turam sunt infantes, vel solo sale præparati mu-
nitique abunde fuerint : quando, qui siccorum
myrti foliorum aut aliorum id genus inspersione
egent iis plane vitiosus status sit. De San. tuend.
Lib. 1. cap. 7.

(f) Le bain froid en affermissant les solides,

ET L'ART DE LA CONSERVER 175
Difons-le pourtant à la gloire de
notre Auteur, il lui arrive rarement

& en facilitant la transpiration, procure aux
enfans une vivacité, une chaleur, une vi-
gueur qui prévient en eux la noueure, les def-
centes, les écrouelles, la toux; tous maux
auxquels ils font plus ou moins fujets. Les an-
ciens en ont jugé là deffus comme nous. Vir-
gile nous apprend que bien long-temps avant
la fondation de Rome, c'étoit l'ufage des Ita-
liens, de plonger dans les fleuves leurs en-
fans nouvellement nés, & de les endurcir dans
les glaces.

Durum à Stirpe genus. Natos ad flumina pri-
mum Deferimus, sævoque gelu duramus &
undis.

Æn. Lib. 9. vers. 603,

Le Chevalier Guillaume Pen dans fa lettre
au Docteur Benard (*Hift. of Cold bath. part.*
II. p. 291.) nous eft de même garant, que
dans le nouveau monde on regarde le bain froid
comme un ufage des plus utiles pour les petits
enfans. „ Je fais de toute fcience, dit-il, que
„ les Indiens de l'Amérique plongent leurs
„ enfans dans les fleuves dès le moment qu'ils
„ font nés. “ Et en effet je ne vois pas ce qui
empêcheroit de baigner dans l'eau froide des
enfans qui font nés robustes, fur-tout fi on ne
le fait que dans le premier été après leur naif-
fance, fans le faire précifément d'abord qu'ils
font nés, afin qu'ils ne paffent pas tout d'un
coup du degré de chaleur qu'ils ont dans le fein

176 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
de se tromper dans les matieres de
pratique. Quoique sa théorie ait
souvent été rectifiée depuis son
temps , on fait encore aujourd'hui
le plus grand cas des observations du
premier genre qu'il nous a laissées.
Mais continuons à le suivre dans ses
directions sur les enfans. Il y insiste
entr'autres sur le soin qu'on doit
prendre des nourrices , soit par rap-
port à la diete , soit par rapport à
l'exercice , soit par rapport au som-
meil , si l'on veut qu'elles aient de
bon lait. Et que faut-il pour cela ?
Le lait est bien conditionné , selon
Ga-

de leur mere à l'extrémité opposée. Que si néan-
moins on veut prévenir tout danger à cet égard ,
qu'on prenne garde à une chose , qu'on voie si
immédiatement après être sorti de l'eau , ou
du moins dès qu'on l'a emmailloté , l'enfant a
chaud , est vif & gai ; en ce cas j'ose assurer
que l'eau froide lui a fait du bien : mais si au
contraire il en sort pâle , frissonnant , sur-tout
si quelqu'un de ses membres se trouve alors en-
gourdi ou contracté par le froid , & qu'il de-
meure dans cet état même après qu'on la frotté
& de nouveau emmailloté , qu'alors on sus-
pende le bain pour quelques jours , jusqu'à ce
que l'enfant soit plus vigoureux , ou si ce symp-
tome revient qu'on ne le baigne plus.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 177
Galien lorsque n'étant ni trop clair ,
ni trop épais , il est parfaitement
doux & blanc : il est mauvais quand
il a quelque chose d'un peu amer ou
salé dans le goût , de désagréable
dans l'odeur , & d'éloigné pour la
couleur de la blancheur qu'on y sou-
haite. Galien défend sur toutes cho-
ses à une nourrice , d'avoir aucune
familiarité avec son mari tandis
qu'elle donne le sein ; il veut qu'on
la congédie dès qu'on la croit gros-
se : il défend de laisser jamais goûter
du vin aux enfans , parce qu'il jette
trop de chaleur dans le corps & qu'il
attaque la tête : les enfans n'en ayant
pas besoin , ne sauroient se ressentir
du bien qu'il peut faire , & se trou-
vent exposés à tout le mal qu'il fait.

Rien n'est plus nécessaire aux pe-
tits enfans que de respirer un air pur ,
ainsi l'on doit éviter de les tenir dans
des chambres trop renfermées , &
les éloigner des lieux marécageux ,
des vapeurs des grandes Villes , des
endroits qu'infectent ou les exhalai-
sons des cadavres , ou des plantes
corrompues & pourries.

Au reste , il faut faire observer &

178 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
peu près la même maniere de vivre
aux enfans, dans la seconde pério-
de septenaire de leur vie, avec cette
différence, qu'on ne doit alors leur
laisser prendre qu'un exercice mo-
déré, de peur que s'il étoit trop vio-
lent, il ne les empêchât de croî-
tre. (g)

Enfin, c'est alors le vrai temps de
s'appliquer comme il faut à former
l'esprit & le caractère des enfans, en
leur donnant les premières teintu-
res des connoissances utiles, & en
les accoutumant de bonne heure à
une modestie & à une soumission,
qui dans la suite contribueront plus
qu'on ne sauroit dire, à la conser-
vation de leur santé.

II. De la Vieillesse.

La Vieillesse, qu'on peut bien ap-
peller une maladie naturelle, ou re-
garder au moins comme un état mi-
troyen entre la maladie & la santé,
est ordinairement sèche & froide.
Car quoiqu'il n'y ait alors que trop

(g) La chose mérite confirmation, c'est à
l'expérience d'en décider.

d'humeurs qui attaquent les yeux ; le nez & la bouche ; quoique ordinairement les vieillards crachent & toussent , ce ne sont là que des humeurs excrémentales : les suc qui nourrissent leur manquent. Pour y remédier , l'usage du vin leur convient , ainsi qu'une nourriture fluide & réchauffante. Il sera bon aussi de recourir à la brosse , ou de les frotter souvent pour augmenter le mouvement de leur sang , entretenir en eux un degré de chaleur convenable , afin de faciliter la distribution égale de la nourriture dans toutes les parties de leur corps. Après cette opération , ils ne feront par mal de se promener en voiture ou à pied pourvu que ce ne soit pas trop loin , & qu'ils ne se fatiguent pas ; car au lieu qu'un exercice modéré les fortifieroit , la maigreur en seroit le fruit s'ils y faisoient de l'excès. Il y a pour tant une maxime à observer à cet égard , c'est que les vieillards doivent toujours continuer les exercices auxquels ils se sont accoutumés ; par cela même que l'habitude les leur a rendu plus faciles , ils ne peu-

180 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
vent que leur être plus agréables.
Sur-tout est-il certain qu'ils s'expo-
feroient, si tout d'un coup ils vou-
loient substituer un genre nouveau
d'exercice à celui auquel ils étoient
accoutumés. On a vu des gens à qui
la voiture ne faisoit aucun mal, mais
qui ne pouvoient pas supporter la
promenade. J'ajoute, que si quel-
que partie de notre corps est plus
foible que les autres, il faut pren-
dre garde sur-tout de ne la pas ex-
poser à la fatigue, & tâcher de don-
ner à celles qui sont plus robustes
le mouvement dont elles ont be-
soin, sans que celles à qui il feroit
du mal en souffrent aucune incom-
modité. Un homme, par exemple,
qui est sujet à des vertiges, doit évi-
ter tout exercice où l'on est obligé
d'aller en tournant, & tous ceux
qui secouent beaucoup la tête : il
doit préférer de se promener en li-
gne droite, ou dans une voiture
douce qui ne le fatigue point. Un
homme qui a les jambes foibles se
trouvera mieux de se promener en
voiture que de se promener à pied.
Quant aux alimens, les vieillards

doivent éviter avec soin tous ceux qui produisent des fucs gluans & épais, comme le pain non-levé, le fromage, le porc, le bœuf, l'anguille, les huitres, & en général toute nourriture de difficile digestion : il faut que leur pain ait du levain & du sel dans la mesure convenable ; il faut qu'il soit bien pétri, cuit à propos, autrement il leur cause des obstructions dans le foie, dans la rate & dans les rognons.

Si un vieillard se trouve constipé pendant deux jours, il faut qu'au troisieme il se serve de quelque ingrédient que l'expérience lui aura appris être le plus convenable pour le débarrasser ; mais il faut qu'il évite de se servir toujours du même ingrédient, soit nourriture, soit purgatif ; en devenant habituel il perdrait son effet.

Pour le sommeil, il faut dans un âge avancé tâcher d'en prendre aussi long-temps qu'il est nécessaire pour se fortifier & se rafraîchir.

„ Antiochus le Médecin, (*h*) par-

(*h*) Galen. de Sanit. tuend. Lib. 5. cap. 5.

venu à l'âge de quatre-vingt ans ,
prit la coutume de se promener
chaque jour environ trois stades
ou un demi mille , pour aller de
sa maison jusqu'au *forum* , c'est-
à-dire , à la place publique , où
les principaux Citoyens de Ro-
me se rassembloient. Quant il de-
voit aller plus loin pour voir des
malades , il faisoit le chemin ou
en chaise à porteurs , ou en chaise
roulante. Il avoit dans sa maison
un cabinet , qu'il faisoit échauffer
en hiver avec un poële , & rafraî-
chir en été ; là tous les matins ,
il se faisoit bien frotter & broffer
après avoir été à la selle. Vers
les neuf ou dix heures étant au
forum , il mangeoit un peu de pain
avec du miel bouilli ; ensuite il
demeuroit là à causer ou à lire
jusqu'à douze ; alors il prenoit un
peu d'exercice avant son dîner , qui
étoit toujours fort frugal , & qui
commençoit par quelque nour-
riture apéritive : à souper il ne pre-
noit que quelque chose de léger
à l'écuelle , à moins que ce ne fut
quelque volaille dans son propre
bouillon. “

„ Telephus le Grammairien vé-
 „ cut au moins cent ans. Il prenoit
 „ régulièrement à son déjeûner du
 „ gruau avec un peu de miel pur
 „ comme il sort de la ruche : à dî-
 „ ner il mangeoit ou du poisson ,
 „ ou quelque volaille avec un peu
 „ de salade : à souper , il ne prenoit
 „ qu'un verre d'eau & de vin avec
 „ un peu de pain. “

C'est de sa propre expérience qu'un
 Vieillard doit apprendre si le lait lui
 convient ou non ; car les effets de
 cet aliment varient au delà de ce
 qu'on peut dire , selon les constitu-
 tions différentes. „ J'ai connu un
 „ Laboureur , (i) dit Galien , qui
 „ avoit passé cent ans , & qui ne se
 „ nourrissoit presque que de lait de
 „ chevre , dans lequel il mettoit
 „ tantôt de la mie de pain , tan-
 „ tôt un peu de miel , & où quel-
 „ quefois aussi il faisoit cuire des
 „ sommités de thym. Un de ses voi-
 „ sins s'imaginant que c'étoit à l'usa-
 „ ge du lait qu'il devoit une si lon-
 „ gue vie , voulut s'en nourrir à son
 „ exemple ; mais de quelque manie-

(i) Ibid.

» re qu'il le prit, il en étoit incom-
» modé, premierement il lui pesoit
» sur l'estomac, ensuite il lui cau-
» soit une enflure au côté gauche.
» Un autre qui voulut faire la mê-
» me expérience, ne s'apperçut d'au-
» cune incommodité jusqu'au sep-
» tieme jour qu'il lui vint une tu-
» meur dure au côté gauche, laquel-
» le occasionna une tention avec
» des spasmes, & ne permit pas de
» douter qu'il n'eut le foie obstrué.
» J'ai encore connu deux autres
» personnes, l'une à qui un long
» usage du lait produisit la pierre
» dans les reins, & l'autre qui en
» perdit ses dents, pendant que plu-
» sieurs y trouverent une source de
» santé & de prolongation de vie. «
Ceux à qui le lait convient en reti-
rent certainement de grands avan-
tages, le ventre libre, des sucres doux
& une bonne chair, sur-tout, lors-
que les animaux qui le fournissent
ont brouté des herbes douces &
saines; car le lait ne peut pas être
bon lorsque les pâturages sont trop
acres, trop acides, ou trop astrin-
gens. Il faut d'ailleurs que ces ani-

ET L'ART DE LA CONSERVER. 185
maux se portent bien & soient dans
la fleur de leur âge. Sur le tout , je
conseillerois de boire alternative-
ment le lait d'ânesse & le lait de che-
vre : ce dernier est fort nourrissant ,
le premier plus léger , se digere plus
aisément.

Pour dire aussi un mot du vin , je
remarque d'abord , que celui qui est
fort & diurétique , convient le mieux
aux vieillards. Il doit être fort pour
répandre la chaleur dans tous leurs
membres ; diurétique , pour en ex-
pulser les sérosités superflues , qui ,
si elles y croupissoient dérangeroient
leur santé. Je voudrois donc qu'ils
choisissent un vin léger & qui ait
un peu de corps , parce qu'il est
communément diurétique ; mais en
même temps , un vin pâle ou jaune ,
parce que d'ordinaire il est le plus
fort : les vins noirs , épais , astrin-
gens , ne sauroient leur convenir ;
ils causent trop facilement des obs-
tructions dans les intestins. Je ne
crois pas même que le vin doux soit
fort bon pour les vieillards , à moins
qu'ils ne soient fort maigres ; auquel
cas ils ont besoin d'un vin riche ,

186 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
& propre à les bien nourrir ; mais
alors encore il faut qu'il soit du
meilleur , pâle ou jaune comme je
l'ai dit.

*III. des différents temperamens & des
différentes constitutions.*

On peut , selon Galien , distin-
guer neuf sortes de tempéramens
dans le corps humain. Les quatre
premiers sont simples , savoir , le
chaud , le froid , l'humide & le
sec ; quatre mixtes , savoir le chaud
& l'humide ; le chaud & le sec , le
froid & l'humide , le froid & le
sec ; & un enfin , qui tient le milieu
entre les extrêmes ; & qui par cette
raison peut être appelé par excellen-
ce un parfaitement bon tempéra-
ment. Les tempéramens simples se
connoissent aisément à la vue & au
toucher. Entre les mixtes , ceux aux-
quels on doit faire le plus d'atten-
tion dans la pratique ; se connois-
sent facilement à leurs marques res-
pectives ; ce sont le chaud & le sec ,
& le froid & l'humide. Etant directe-
ment opposés dans leur nature , ils

ET L'ART DE LA CONSERVER. 187
doivent aussi être traités tout différemment.

On connoît les gens d'un tempérament chaud & sec , à ces marques principales : ils ont les vaines grosses & enflées , le pouls fort , la poitrine & les épaules larges ; leurs membres sont robustes , musculeux , bien proportionnés ; leurs cheveux noirs , épais , naturellement frisés ; leur peau est rude , brune & velue. Au contraire , une peau douce , blanche , unie , des cheveux clairs , la poitrine étroite , les veines petites , le corps délicat , & ordinairement pottelé , les membres débiles , le pouls foible , sont les diagnostics d'une complexion froide & humide.

Instruits comme nous le sommes par l'expérience , que les tempéramens différens si fort les uns des autres , & que par conséquent , ce qui convient à ceux-ci est au contraire nuisible à ceux-là ; il est inconcevable qu'il se soit trouvé des médecins assez téméraires pour vouloir prescrire des regles de santé , sans aucun égard à la diversité des

188 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
complexions. Autant qu'il est impossible qu'un soulier chauffe bien tous les pieds , autant l'est-il que le même régime convienne également à tous les hommes. Ce n'est donc jamais , absolument parlant , qu'on peut dire d'un aliment quel qu'il soit , qu'il est sain ou mal sain ; & il est au contraire avéré , que tel conviendra parfaitement aux uns , pendant qu'il rendra les autres malades. „ Deux „ de mes amis , poursuit Galien , „ eurent un jour une vive dispute „ sur le miel. L'un disoit que rien „ n'est plus sain ; l'autre que rien „ n'est plus pernicieux ; & tous deux „ en appelloient à l'expérience , sans „ prendre garde qu'ils étoient d'un „ tempérament tout différent. Le „ premier étoit un vieillard phlegmatique , & qui menoit une vie „ sédentaire. Le miel qui chauffe „ & qui s'insinue aisément dans tout „ le corps , lui convenoit admirablement. Le second étoit un jeune „ homme d'une trentaine d'années , d'une complexion chaude „ & bilieuse , & le miel par cela „ même ne pouvoit que lui faire du „ mal. “

Je ferai la même remarque sur des sujets tout semblables. Il y a des Médecins qui prescrivent l'exercice à tout le monde ; d'autres qui exhortent tout le monde au repos. Il y en a qui ordonnent de boire du vin ; & d'autres qui ne recommandent que l'eau ; mais si l'on consultoit l'expérience , on verroit bientôt que tous ces conseils doivent varier selon les personnes , parce que la même chose fait du bien ou du mal , selon les tempéramens. „ Je connois „ des gens qui , s'ils passent trois „ jours sans se fatiguer au travail, sont „ infailliblement malades ; d'autres „ qui se portent parfaitement bien , „ quoiqu'ils ne prennent que peu ou „ point d'exercice. Primigene de Mitylene , étoit obligé de prendre „ tous les jours un bain chaud , sans „ quoi il avoit la fièvre. “ Les effets des choses , c'est l'expérience qui les enseigne ; mais les causes de ces effets , c'est le raisonnement qui les développe. Pourquoi Primigene devoit-il se baigner si fréquemment ? „ C'est que la chaleur brulante de „ son corps , sa vie studieuse , & un

„ tempérament fort sec , empê-
„ choient en lui la transpiration. Sa
„ peau dure & épaisse y mettant
„ obstacle , le bain chaud y remédia
„ dioit en l'amolissant , & en ou-
„ vrant ses pores. J'ai connu une
„ autre personne , dont le tempé-
„ rament n'étoit pas moins chaud
„ que celui de Primigene , & à qui
„ cependant le bain ne convenoit
„ point ; parce qu'obligé par son
„ commerce d'être toujours à cou-
„ rir , pour vendre ou pour ache-
„ ter , il étoit d'ailleurs très-har-
„ gneux , toujours en querelle , &
„ plus d'une fois à se battre , ce qui
„ le tenoit dans une sueur presque
„ perpétuelle , & prévenoit en lui
„ la fièvre. Un troisieme aussi , d'un
„ tempérament sec & chaud com-
„ me les précédens , prenoit beau-
„ coup d'exercice ; je l'obligeai à
„ en prendre moins , & en cela je
„ suivis la maxime d'Hippocrate ;
„ qui ordonne aux gens de cette
„ complexion de préférer le repos
„ à un trop grand exercice ; mais
„ d'un autre côté , j'ai rétabli au
„ contraire la santé de plusieurs per-

ET L'ART DE LA CONSERVER. 191
sonnes d'un tempérament froid,
en les arrachant à une vie oisive,
& en leur persuadant de travail-
ler. " Concluons-le donc , il faut
absolument proportionner, tant les
différens degrés d'exercice, que les
différentes sortes d'alimens aux com-
plexions différentes des personnes.
A la vérité, il faut de l'esprit &
beaucoup d'attention pour évaluer
au juste ces différences, mais l'ex-
périence doit être en cela la direc-
trice du raisonnement.

Ce que je dois pourtant observer
encore, c'est que ni les bains chauds,
ni un exercice doux & modéré, ne
suffiroient pas pour assurer la santé
des gens dont le tempérament est
chaud & sec. Ils ont avec cela d'autres
précautions à prendre. Il faut que les
alimens dont ils se nourrissent, soient
propres à produire en eux des suc-
s doux & sans acreté; qu'ils fassent de
l'eau leur boisson principale; qu'ils
évitent avec soin la colere, l'étude
excessive, l'ardeur brûlante du so-
leil: & comme la chaleur de leur
tempérament vient d'ordinaire d'un
excès de bile, il faut voir si on peut

162 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
les délivrer de cette bile par les selles. En ce cas on ne doit pas en craindre les mauvaises suites ; la nature y pourvoira ; mais si cela n'est pas , il faut en venir à un bon vomitif.

Tous les Médecins & les Philosophes qui ont traité avec quelque exactitude des élémens du corps humain, se sont accordés à décrier le tempérament sec , jusqu'à le faire regarder comme une sorte de vieillesse , & à célébrer au contraire le tempérament humide , comme celui qui est le mieux constitué pour la santé , & une vigueur qui mène à la plus grande vieillesse. Il est vrai , que le tempérament humide expose à bien des maux dans l'enfance ; mais dans la suite , il n'est aucun des tempéramens extrêmes qui soit plus favorable à la santé que celui-là. C'est aux Médecins & à tous ceux qui veillent à la conservation & au bon état du corps humain, de faire en sorte qu'on se garde des choses qui dessèchent , & qui usent trop le corps , sans se jeter toutefois dans des extrémités opposées. Pour gar-

der

der ce juste milieu, rien de mieux qu'un prudent usage de l'exercice & du bain; que de se tenir réglé autant qu'on le peut dans les évacuations naturelles, & spécialement de ne manger que des alimens qui ne produisent qu'un bon chyle, & de ne boire du vin qu'avec modération.

IV. De ceux qui ne sont pas les maîtres de leur temps.

Galien prescrit aux personnes publiques, aux politiques & aux gens de lettres, à qui des occupations accumulées ne laissent pas la liberté de disposer d'eux & de leur temps; il leur prescrit, dis-je, trois règles. *Premièrement*, que, toutes les fois qu'ils ont fait des efforts de travail & d'étude plus que de coutume, ils redoublent de sobriété; sur quoi il nous apprend, » que quand il » étoit accablé d'affaires, il se nour- » rissoit des choses les plus simples; » & la plupart du temps de pain » seul. « Et quoi qu'il n'ose pas recommander à tout le monde une abstinence aussi rigoureuse, il insis-

194 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
te comme sur une chose absolument
nécessaire, sur la convenance de ne
prendre que la nourriture la plus lé-
gère, la plus facile à digérer après
qu'on s'est beaucoup fatigué. *Se-
condement*, il ordonne aux personnes
dont nous parlons, d'observer jour-
nellement le régime le plus simple,
celui qui facilite le plus la digestion.
Troisièmement en, il veut que quelles
que soient leurs affaires, ils aient
chaque jour quelque moment con-
sacré à l'exercice, ou si cela est im-
possible de se faire tirer quelquefois
un peu de sang, pour prévenir la
pléthôre; & de prendre de temps en
temps quelque doux purgatif pour
se nettoyer l'estomac & les intes-
tins; afin de se défaire des humeurs
qui s'y accumulent; sans quoi ils ne
sauroient manquer d'être attaqués
de divers accidens fâcheux. Il ajoute
que ceux qui travaillent sous d'au-
tres, & qui par leur état ne peuvent
se dérober à une application conti-
nuelle, & se défendre de mener une
vie inactive & sédentaire, doivent
saisir du moins l'occasion des jours
de fêtes, pour se dégager par des

ET L'ART DE LA CONSERVER. 105
purgatifs des humeurs qui les surchar-
gent & qui pourroient leur devenir
funestes. Mais hélas ! ajoute-t-il , tel-
le est l'intempérance générale , qu'au-
lieu d'employer les jours de fêtes &
de repos , à faire du bien aux autres
ou à soi-même , on en fait au con-
traire des jours de débauche , & on
s'y livre autant qu'on le peut à une
bonne chère , qui , en accumulant
les mauvaises humeurs dans le corps
devient tôt ou tard la mere des rhu-
matismes , de la gravelle & de diver-
ses autres maladies ; tristes punitions
des coupables pour le reste de leurs
jours.

Tels sont en substance , les prin-
cipaux conseils que nous avons à
extraire de Galien pour la conserva-
tion de la santé. Qu'on écoute à pré-
sent l'avis que ce grand maître don-
ne à tous ses lecteurs avant que de
finir son ouvrage. » J'exhorte , dit-
il , toutes les personnes qui liront
ce traité , de veiller sur elles-mê-
mes ; pour ne pas vivre à la ma-
nière des brutes , en se livrant
comme la vile populace à une
honteuse intempérance , ne man-

„ geant & ne buvant que ce qui flat-
 „ te leur palais, & ne consultant à
 „ tous égards que les goûts de leurs
 „ passions dérégées. Qu'ils enten-
 „ dent la médecine, ou qu'ils ne
 „ l'entendent pas, je les conjure de
 „ consulter la raison ; d'observer
 „ avec soin ce qui leur convient &
 „ ce qui ne leur convient pas, afin
 „ de ne se permettre que les choses
 „ qu'ils auront appris par expérien-
 „ ce être favorables à leur santé ; &
 „ qu'ils s'interdisent au contraire,
 „ celles qu'ils y auront trouvées
 „ nuisibles, bien persuadés que s'ils
 „ sont attentifs & exacts à réduire
 „ cette seule regle en pratique, ils
 „ se porteront aussi bien qu'on le
 „ peut, & n'auront que très-rare-
 „ ment besoin de Médecins & de re-
 „ medes. »



C H A P I T R E III.

De Porphyre , & de tous ceux qui interdisent l'usage de la chair

PORPHYRE de Tyr vécut vers le milieu du troisieme siècle. Il étoit le disciple favori de Plotin ce fameux Platonicien. Il composa entre'autres un traité *touchant l'abstinence de la chair des animaux* , à dessein de faire revivre la simplicité primordiale de l'ancienne diete , & de détourner de l'usage de la chair dont on se nourrit ordinairement.

Un Philosophe de ses amis , nommé Firmus Castricius , après avoir observé l'abstinence Pythagorique , étoit retourné à son premier genre de vie. Porphyre en prit occasion de lui adresser cet ouvrage à la tête duquel il lui parle ainsi. „ Quand vous
„ viviez parmi nous , vous tombiez
„ d'accord que les végétaux étoient
„ préférables à la chair des animaux
„ pour la nourriture de l'homme ,
„ soit afin d'entretenir sa santé , soit

» pour lui faciliter l'étude de la phi-
 » losophie ; & aujourd'hui que vous
 » avez changé de méthode , je suis
 » persuadé que votre expérience
 » vous aura convaincu que la pre-
 » miere étoit la meilleure. “ Ce
 n'est sûrement pas du sein des hom-
 mes qui se nourrissent des produc-
 tions de la terre , que sont sortis les
 voleurs , les meurtriers & les tyrans ,
 c'est plutôt des hommes accoutumés à se nourrir de chair. (a) Nous
 avons besoin de peu de choses pour
 vivre ; rien de plus aisé que de les
 acquérir ; il ne faut pour cela violer
 ni les loix de la justice & de la liber-
 té , ni les règles de la santé & de la
 paix de l'ame , pendant qu'au con-
 traire l'intempérance pousse les ames
 vulgaires qui s'abandonnent à ses
 goûts & à ses caprices , à convoiter
 les richesses , à sacrifier leur liberté ,
 à vendre la justice , à perdre miséra-
 blement leur temps , à ruiner leur
 propre santé & à renoncer à la joie
 d'une conscience sans reproche.

(a) Remarque avanturée dont on n'a & dont
 on ne peut avoir aucune preuve.

Tous les jours pour recouvrer notre santé & nous guérir de nos maux, nous nous soumettons patiemment à des incisions, à des caustics, à des médicamens désagréables, & nous payons encore ceux qui nous les administrent. Ne nous donnerons-nous donc aucun soin ; ne prendrons-nous aucune peine pour délivrer notre ame immortelle de ses maux ?

Deux propositions principales fixent l'attention de Porphyre, & c'est à en établir la vérité qu'il donne d'abord tous ses soins. La *premiere* est, que rien ne contribueroit davantage à conserver notre santé, & à éloigner de nous toutes les maladies, que de nous rendre maître de nos appetits & de nos passions. La *seconde*, que la nourriture que fournissent les végétaux, nourriture si facile à se procurer, & d'une digestion si aisée, seroit le moyen le plus efficace pour nous élever à cet empire sur nous-mêmes.

Pour justifier la *premiere* de ces propositions, Porphyre en appelle à l'expérience. Il assure que quel-

200 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
ques-uns de ses amis qui étoient
tourmentés de la goutte aux pieds
& aux mains, jusques là, que de-
puis huit ans ils étoient obligés de
se faire porter quand ils vouloient
passer d'un lieu à un autre, n'eurent
pas plutôt renoncé aux soucis d'a-
masser des richesses, & élevé leur
ame à la méditation des objets spi-
rituels, qu'on les vit parfaitement
rétablis, & tout à la fois guéris des
maux qui les affligeoient, & de tou-
te inquiétude pour la conservation
de leur santé. (b) Quant à la seconde
proposition, il faut l'entendre lui-
même, voici comment il s'exprime ;
« Donnez-moi un homme qui con-
« sidere sérieusement ce qu'il est,
» d'où il vient & où il doit aller,
» & qui plein de ces pensées pren-

(b) Si les amis de Porphyre s'étoient attri-
rés la goutte par leurs excès, ce qui est assez
vraisemblable, il est bien certain, qu'en se
nourrissant pauvrement, en vivant d'herbages
& de lait, & en persévérant dans ce régime,
ils purent parvenir à se remettre ; mais est-ce
là une preuve, qu'une abstinence totale de la
chair des animaux soit un moyen nécessaire,
ou seulement convenable, pour prévenir tou-
tes sortes de maladies.

ne la ferme résolution de ne pas
soumettre son ame à la tyrannie
des passions ; que cet homme me
dise , si de se nourrir de la chair
des animaux coute moins de
peine , & excite moins les pas-
sions , que de vivre des végé-
taux ; Mais si cet homme , ni au-
cun Médecin , ni qui que ce soit
qui ait le sens commun , n'ose sou-
tenir cette thèse , pourquoi je vous
prie , nous soumettons-nous à cet
usage de la chair ? Pourquoi ne
nous affranchissons-nous pas tout
à la fois , & de l'intempérance ,
& de la peine qui y sont atta-
chées ? “

Voilà un échantillon des déclama-
tions de Porphyre. Il auroit pu
aisément apprendre à raisonner plus
juste , en lisant le traité de Galien
sur la nature des alimens. C'est là
qu'il auroit vu , que le mélange de
la chair des animaux avec les vé-
gétaux fournit au corps une nour-
riture qui se digere beaucoup mieux ,
& qui donne plus de force aux per-
sonnes foibles , que celle qui se tire
des végétaux seuls. Mais pour dire

202 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
la vérité, tout ce que l'Auteur
avance sur ce sujet, tient plus du
goût d'un enthousiaste que d'un phi-
losophe, & tend plus à préparer des
hermites aux mortifications & aux
macérations de la pénitence, qu'à
donner de justes idées des choses
dont il traite. Cependant tout est
plein de semblables traits dans son
livre. Personne n'ignore quelle est
la source de ces travers. C'est le do-
gme ridicule de la Métempfycofe,
qui joint à quelques autres notions
non moins absurdes, a fait naître la
pensée dans plusieurs Sectes de Phi-
losophes & parmi leurs admirateurs,
de s'abstenir entierement de la chair
des animaux, à l'imitation des Py-
thagore, & c'est ce que plusieurs
font encore aujourd'hui. (c)

(c) Tous les Payens des Indes orientales
croient encore aujourd'hui la Metempfycofe,
ou le passage des ames d'un corps dans d'autres
corps. Quoique quant au fond ils professent
tous la même religion; ils sont divisés en qua-
tre-vingt-quatre sectes ou tributs, dont cha-
cune à ses rits particuliers. La premiere &
principale de ces tributs est celle des Brami-
nes, qui se divise en dix autres. Les cinq pre-
mieres vivent de grains & d'herbages sans man-

Je n'ignore pas que le sage Plutarque, écrivit deux discours en faveur de cette abstinence ; cependant on fait aussi qu'il ne l'observoit pas, & qu'il mangeoit de la chair comme les autres. Mais ce seroit m'écarter de mon sujet, & entrer dans des détails fort inutiles pour la conservation de la santé, que de m'engager ici dans de plus longues discussions sur l'histoire d'un sentiment insoutenable. Il faut seulement que je dise un mot de l'approbation qu'y a donné, du moins en partie, notre savant compatriote le docteur CHEYNE, & qu'il a inséré parmi ses conseils sur la santé. Quand je lis les derniers écrits de cet ingénieux & singulier Auteur, je ne puis m'empêcher de distinguer en lui l'enthousiaste du Médecin. C'est dans sa qualité d'enthousiaste qu'on lui entend dire, (d) qu'il est persuadé que l'intention primitive

manger jamais de la viande d'aucun animal quel qu'il soit, en quoi ils sont suivis de toute la tribu des Banians. Il faut voir là dessus le Voyage de Gemelli.

(d) Discours II. pag. 54, 55, &c.

204 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
du Créateur, ne fut aucunement que
les hommes se nourrissent de la chair
des animaux; que s'il l'a permis,
c'est pour les punir en les laissant
tomber dans les excès de l'intempé-
rance; excès qui leur attirent des
maladies, dont l'effet devroit être
de les guérir de la gourmandise qui
les leur cause, & de les ramener à
Dieu & à la vertu.

Mais quand ensuite comme Mé-
decin, il envisage ces mêmes objets
avec la tranquillité & l'impartialité
d'un Philosophe; après avoir ba-
lancé le pour & le contre sur la
préférence qu'on doit donner ou
ne pas donner aux végétaux, il
tient un tout autre langage. Il re-
connoît (e) que divers végétaux, &
plusieurs des compositions qu'on en
fait, comme les oignons, la mou-
tarde, la muscade, la saumure, les
épiceries, les aromates, & sur-tout
les liqueurs fermentées, sont des
alimens plus échauffans & plus nui-
sibles, que ne l'est la chair de di-
vers animaux.

(e) Ibid. pag. 75.

Mais si la chair des animaux n'a pas été originairement destinée à faire partie de nos alimens, & si d'un autre côté, plusieurs des végétaux dont on se nourrit, sont plus échauffans & plus dangereux que la chair de quelques uns de ces animaux, comment concilier les deux opinions opposées en cette matière ? Comment rapprocher ici le Médecin judicieux & l'Écrivain enthousiaste.

Notre Docteur, comme Médecin instruit par l'expérience, prend à la fin lui-même le dessus sur l'enthousiaste, & tout bien examiné, voici comment il se rapproche de lui-même. La chair des animaux, dit-il, (f) avec les liqueurs, fermentées si l'on en fait un usage modéré, est la nourriture la plus propre pour fortifier le corps ; mais il semble que les végétaux & les liqueurs non fermentées valent mieux pour les opérations de l'ame. Ainsi, afin de garder un juste milieu dans les soins que l'on prend pour conserver au

(f) Ibid. pag. 32.

206 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
corps sa force , & à l'esprit sa vi-
gueur , le plus sage feroit , que les
gens d'une bonne constitution & qui
se portent bien , se contentassent de
manger par jour une livre ou une de-
mi-livre de chair , & de boire une
pinte ou une demi-pinte de liqueur
fermentée ; mais que les valétudina-
ires & les gens d'étude demeurassent
au dessous de cette proportion ,
jusqu'à ce que l'expérience & des
observations réitérées leur ayant
appris de combien ils peuvent dimi-
nuer l'un & l'autre dans leur nour-
riture , ils s'y fixassent , fallut-il
pour cela descendre totalement jus-
qu'à l'usage des végétaux , du lait &
des liqueurs non fermentées.

Je l'ajouterai néanmoins ; malgré
les singularités du Docteur Cheyne ,
on ne laisse pas de trouver dans les
écrits de ce savant Médecin des apho-
rismes sur la santé , dont quelques-
uns méritent d'autant plus d'atten-
tion , qu'ils contiennent des précep-
tes que l'on n'avoit pas donnés avant
lui , j'en trouve quatre entr'autres ,
que je me fais un devoir de placer
en cet endroit.

1. Celui qui veut incessamment (g) se bien porter, doit être longtemps malade ; c'est-à-dire, se traiter lui-même comme convalescent à divers égards. Aph. 8.

2. Monter à cheval est le meilleur exercice qu'on puisse faire pour rétablir la santé dérangée ; se promener est celui qui convient le mieux pour empêcher qu'elle ne se dérange. Aph. 25.

3. L'attention à se coucher & à se lever de bonne heure, contribue infiniment à conserver la santé & à fortifier les esprits ; qu'on se couche à dix heures & qu'on se leve à six. Aph. 30.

4. Prendre souvent & à propos quelque vomitif, est le seul antidote, la seule panacée convenable dans la Grande Bretagne. Les gens cacochymes ne peuvent y recourir trop souvent, si leur tempérament le comporte ; ils s'en trouveront toujours admirablement bien. (h)

(g) Pract. essai. on the regim. of. diet. pag. 60. &c.

(h) L'Auteur veut dire, qu'on fait par expérience que des vomitifs doux & fréquens

CHAPITRE IV.

Des écrits d'Oribase, d'Ætius & de Paul Æginet sur la santé. D'Actuarius & de quelqu'autres, tels que le Moine Roger Bacon, & le Lord Verulam, ou grand Chancelier Bacon, qui se sont imaginés qu'on pourroit trouver quelque antidote ou quelque panacée pour prolonger la vie & assurer la santé.

ORIBASE & les Médecins Grecs, qui après lui ont écrit sur la santé, n'ont fait presque autre chose qu'être les copistes de Galien. On doit cependant reconnoître à l'honneur d'Oribase, qu'il est le premier d'entr'eux qui ait proprement recommandé l'exercice du cheval pour se bien porter. (a) Il dit en terme

sont le meilleur remede pour guérir les affections hypocondriacques, & les désordres des nerfs qu'occasionnent la bonne chere & une maniere de vivre trop délicate.

(a) Quoiqu'il soit vrai qu'Oribase ait le premier recommandé l'exercice du cheval en ter-

ex-

ET L'ART DE LA CONSERVER. 209
exprès, que cet exercice l'emporte
sur tous les autres pour fortifier

nes exprès, il faut reconnoître qu'il en avoit
pris l'idée de Galien, dont les écrits ont été
une source abondante de connoissances pour
les Médecins qui sont venus après lui, comme
les écrits d'Hippocrate avoient été pour lui une
grande source de lumieres. Platon avoit été
d'opinion, „ que le mouvement qu'on se donne
„ à soi-même en se promenant, en courant,
„ ou en jouant à la paume, est préférable à
„ celui qu'on reçoit dans une voiture, soit
„ qu'on aille en chariot, soit qu'on aille à la
„ voile. “ Ensuite sur la notion de ces deux
sortes d'exercices, Galien (de sanit. tuend.
lib. 2. cap. 11.) avoit dit, „ que le mouvement
„ du cheval procure une sorte d'exerci-
„ ce mixte & composé des deux autres. “ En
effet, si le cheval est comme la voiture qui
transporte le cavalier, le cavalier y prend en
même-temps un mouvement qui lui est pro-
pre, soit en gouvernant le cheval, soit en
se tenant dans la posture convenable. Si l'on
considere sur-tout que dans ces anciens temps
l'usage des étriers étoit inconnu ; on comprendra
aisément que l'exercice du cheval devoit être
tout autrement fatigant, qu'il ne l'est aujour-
d'hui. Il est donc assez clair qu'en recomman-
dant de monter à cheval, Galien a fait naître
à Oribase la pensée d'en parler comme il a fait.
Que s'il falloit prouver, que long-temps avant
Oribase & Galien lui-même, on tenoit l'exer-
cice du cheval pour extrêmement sain, nous

210 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
l'estomac , pour nettoyer les organes & pour rendre les sens plus aigus. (b)

Ætius écrivit vers la fin du cinquieme siècle. Il entre un peu plus que Galien dans le détail des soins qu'on doit prendre pour la santé des enfans , (c) & pour le choix des nourrices ; mais presque toutes les autres regles qu'il a données sur la santé , sont tirées de Galien.

Paul Æginete , qui selon notre savant & exact Docteur Freind , vécut environ l'an 621 , consacra tout son premier livre sur la Médecine (d) à traiter de la santé ; mais on n'y trouve presque rien de nouveau.

n'aurions qu'à produire Xenophon dans ses Economiques. (Lib. 2. Sect. 3.) Il introduit Ischomachus disant à Socrate , „ qu'il monte „ ordinairement à cheval , pour aller voir „ ses gens à la campagne , labourer , semer , „ planter , & ajoutant qu'il va ainsi par toutes sortes de chemins pour prendre de l'exercice. A quoi Socrate repond , “ Par Junon , cette „ maniere d'exercice me plait beaucoup , puisqu'il „ que tout à la fois elle vous donne & de la „ force & de la santé. “

(b) Medic. collect. Lib. 6. cap. 24.

(c) Tetrabibl. 1. Serm. 4.

(d) De re medica.

Le dernier des Médecins Grecs qui en a fait l'objet de ses recherches, c'est Actuarius. Il vécut à la fin du treizieme siècle , & pratiqua avec beaucoup de réputation à Constantinople. Il traite de la santé comme en courant , dans son troisieme livre sur la méthode de guérir ; mais il y fait beaucoup moins d'attention aux regles générales pour la conserver , qu'aux antidotes qu'il y croit propres. J'en donnerai un exemple tiré de ce qu'il avance sur l'antidote qu'il appelle *santé*. Il suffit , à l'en croire , (e) de prendre chaque jour la grosseur d'une lentille de ce remede pour n'avoir jamais aucune maladie ; avec cela il se vante de pouvoir guérir infailliblement toute sorte d'inflammations , & même de pouvoir *chasser les sorciers & les mauvais esprits*. Cette drogue , les gens fiévreux doivent la prendre dans de l'eau , & les autres dans du vin.

Les ingrédiens de cette admirable composition sont , de la rue , du poivre , de la mirrhe , du saffran ,

(e) Method. medend. Lib. 5. cap. 6.

212 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
de la cannelle , du nard celtique ;
de l'euphorbe , de la mandragore ,
du pavot , & plus de vingt simples
encore , le tout mêlé avec du miel.

Déjà plusieurs siècles avant Actua-
rius, on avoit infatué le monde de
ce préjugé ridicule , qui s'est conti-
nué jusqu'à nos jours , qu'on peut
trouver un remede universel à tous
les maux ; mais on peut dire qu'Ac-
tuarius a été le premier Médecin de
quelque réputation , qui ait donné
tête baissée dans ce ridicule travers.

Homere, avoit célébré , le *Ne-
penthes (f)*, ou cordial d'Egypte ,
comme un remede qui répandoit
la gaieté & la joie en tous ceux
qui le prenoient , & qui les déli-
vroit de tout ce qui s'appelle mé-
lancholie. «

» Pline décrit une plante (g)
» qu'on appelloit *Dodecatheon*, c'est-
» à-dire , les douze Dieux , qui res-
» sembloit à une laitue , & qui , in-
» fusée dans de l'eau , guérissoit
» aussi les maladies de toute espece :

(f) Odyss. Lib. 4. v. 221.

(g) Lib. 25. cap. 4.

il parle encore d'une sorte de pivoine à laquelle on donnoit le nom de *panacée*, à cause de sa vertu contre toute sorte de maux. “ Du temps de Herophile, une composition à la mode, portoit le nom magnifique de *main des Dieux*, Galien y fait une fort bonne remarque. „ Hérophile, (h) dit-il, a bien raison d'affurer que cette composition considérée en elle-même n'est d'aucun prix ; & qu'elle peut même être nuisible, quand elle est administrée par une main ignorante ; mais que lorsqu'un Médecin habile & expérimenté fait la donner à propos, les bons effets qu'elle produit, méritent bien qu'on l'appelle comme on fait la *main des Dieux*. “

Il faut avouer que cette méthode de chercher la conservation de la santé & la guérison de tous les maux dans un seul remède universel, est bien plus courte & bien plus aisée que l'observation des règles d'Hippocrate & de Galien, qui obligent à la *sobrie-*

(h) De comp. medicam. local. Lib. 6. cap. 3.

214 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
té & à l'exercice. Si l'on pouvoit
trouver un pareil remede, il mérite-
roit fans doute d'être recherché de
tout le monde ; mais tous ceux
qu'on a propofés comme tels , se
font trouvés très-éloigné de l'effica-
ce qu'on leur prêtoit , dès qu'on
les a examinés. Telle est néanmoins
la foibleffe de l'esprit humain ,
qu'on a toujours vu dans tous les
pays , parmi les personnes mêmes les
plus judicieufes & les pénétrantes ,
des gens infatués d'une prévention
décidée pour quelque *panacée univer-*
selle , propre à la vieillesse la plus re-
culée fans aucun mal , ou du moins
perfuaqués , qu'on pouvoit au moyen
de quelque peu de remedes choisis
reculer les bornes de la vie au-delà
de la mesure ordinaire , qui n'a pas
varié depuis le temps du Psalmiste
jusques à nos jours. (i)

Parmi le grand nombre des per-
sonnes qui se sont laissées prévenir
en faveur des panacées , je ne par-
lerai ici que du Moine Bacon , & du
Lord Verulam : c'en est assez pour

(i) Ps. XC. 10.

faire toucher au doigt les bornes de l'esprit humain ; car qui peut se flatter de ne pas tomber dans les pièges de l'erreur , depuis que ces grands hommes n'ont pu s'en défendre.

Dans un grand ouvrage dédié au Pape Clement IV. le Moine Bacon dit , que la raison pour laquelle la vie humaine est si fort accourcie , au prix de ce qu'elle étoit originai-
 rement , vient de ce qu'on a négligé dans tous les siècles de garder le régime le plus convenable à la santé. » Cette négligence , dit-il , a
 » été universelle ; tous les Méde-
 » cins se sont oubliés : dans la jeu-
 » nesse personne ne pense à sa san-
 » té ; quand un avance en âge , un
 » sur trois mille , peut être , y fait
 » réflexion , & c'est trop tard d'y
 » penser , pour arrêter la mort lorsqu'elle est à la porte. Mais , pour-
 » suit-il , n'y auroit-il donc aucun
 » moyen pour remédier à un mal
 » que l'inattention & l'ignorance
 » de concert , ont rendu si universel ?
 » L'art est-il donc si impuissant , ou
 » la nature est-elle si pauvre , qu'il
 » n'y ait aucun remède secret à dé-

216 HISTOIRE DE LA SANTÉ ;

„ couvrir pour ramener la santé ;
 „ & de plus longs jours parmi les
 „ hommes ? Non sans doute ; il y a
 „ eu des gens , qui par leurs recher-
 „ ches , ont su arracher à la nature
 „ ce secret , & découvrir des anti-
 „ dotes suffisans pour faire parve-
 „ nir à l'âge le plus avancé. Il est
 „ entr'autres un fameux observateur,
 „ (k) qui dans son livre sur le régime
 „ qui convient aux vieillards , (l)
 „ donne une description mystérieuse
 „ d'une composition , qui , lors-
 „ qu'on l'entend , met en état de
 „ reculer de plusieurs années les
 „ bornes ordinaires de la vie. „ En
 „ voici la recette. Prenez ce qui est
 „ temperé au quatrieme degré , ce qui
 „ nage dans la mer , ce qui végete à
 „ l'air , ce que la mer rejette , ce que
 „ l'on trouve dans les intestins d'un
 „ animal qui vit fort long-temps , la
 „ plante des Indes , avec deux reptiles
 „ dont on se nourrissoit à Tyr en
 „ Egypte , & préparez le tout d'une

(k) Pierre de Maharn. Court Picard , que Bacon appelloit dominus experimentorum.

(l) Ce livre est si rare que je n'ai pu le trouver nulle part.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 217
maniere convenable. Bacon explique ainsi cette énigme. Ce qui est tempéré au quatrieme degré, c'est l'or préparé chymiquement ; ce qui nage dans la mer , c'est la perle ; ce qui végete à l'air , c'est le romarin ; ce que la mer rejette, c'est le *sperma ceti* ou blanc de baleine ; ce qu'on trouve dans les intestins d'un animal qui vit long-temps, c'est un certain os pris d'un cerf de cinq ans ; la plante des Indes , c'est l'aloès ; & les reptiles sont des serpens dont la chair doit être bien préparée ; „ Cet antidote, dit Bacon , prévient la corruption dans toutes „ fortes de tempéramens , & les infirmités de la vieillesse pour plusieurs années. «

Mais hélas ! avec son antidote , notre bon Moine ne put pas empêcher son grand protecteur le Pape Clement , de payer bientôt tribut à la mort , & de le laisser lui à la merci de son ancien ennemi Nicolas III. qui le tint long-temps prisonnier à Paris. Et lui-même , ce pauvre Bacon , digne d'un meilleur sort , après avoir long-temps souffert de la part

218 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
d'un monde ignorant & superstitieux
il mourut à Oxford âgé de 78 ans,
l'an 1294, laissant une preuve con-
vaincante de la folie des secrets, &
de leur vanité, même entre les mains
les plus habiles.

François Bacon Lord Verulam,
Grand Chancelier d'Angleterre,
commence son livre intitulé *l'histoire
de la vie & de la mort*, en se moquant
de ce mot d'Hippocrate, que la vie
est courte & l'art de guérir fort long.
(m) Il tourne ensuite en ridicule, (n)
les éloges pompeux que les Chymis-
tes donnent à leurs secrets, & le cas
aveugle qu'on a toujours fait de cer-
taines panacées; & puis, comme
s'il oublioit lui-même ses sages prin-
cipes, il propose une méthode de
prolonger la vie, qui se trouve au
moindre examen aussi vaine & aussi
trompeuse, que le sont les plus bel-
les promesses des empyriques.

„ Il y a, dit-il, (o) deux causes

(m) *Hist. vitæ & mortis. pag. 1.*

(n) *Ibid. 194.*

(o) *Causa periodi est, quod Spiritus instar
flammæ lenis perpetuo de prædatorius, & cum
hoc conspirans aër externus qui etiam corpora*

ET L'ART DE LA CONSERVER. 219
générales à la mort : la première
c'est l'esprit , qui semblable à une
flamme légère , mine & détruit le
corps : la seconde , c'est l'air qui
le sèche & l'épuise ; deux causes
qui agissant sur nous de concert ,
détruisent nos organes , & les
rendent enfin impropres à conti-
nuer les fonctions de la vie. “
Mais ce grand homme est d'opinion ,
que ce que l'esprit intérieur consu-
me au dedans de nous , peut y être
éparé , 10. en épaisissant sa substan-
ce à force de prendre des *opiates* en
petites doses & à des temps mar-
qués ; 20. en modérant sa chaleur ,
ce qui peut se faire , dit-il , par un
bon usage du *nitre*.

„ Il confesse (p) à la vérité , avec
une candeur digne de lui , qu'il n'a
pas fait l'expérience de tous les re-
mèdes qu'il indique , parce que sa

agit , & arefacit officinam corporis , & or-
gana perdat & inhabilia reddat ad munus re-
parationis.

(p) Diserte profiteamur non nulla ex iis quæ
proponimus experimento nobis non esse probata,
equæ enim hoc patitur nostrum vitæ genus.
dist. vit. & mort. pag. 203.

„ vocation & ses affaires ne le lui ont
 „ pas permis. “ Cependant , ce n'est
 qu'à force d'expériences réitérées
 qu'on peut l'affurer de la solidité
 des conseils de la nature de ceux
 qu'il donne ; & quand on considère
 que cette expérience a appris que
 l'*opium* affoiblit les nerfs , & que le
nitre les refroidit trop , il est natu-
 rel d'en conclure , que ces drogues
 ne sont pas fort convenables à la
 vieillesse , temps où la chaleur &
 la vigueur naturelle commencent à
 s'éteindre.

Pour ce qui est de l'*air* qui nous
 environne , & dont Bacon fait la
 seconde cause générale qui accélère
 la mort , il veut qu'on lui oppose
 les *bains d'eaux minérales* , & les *on-
 ctions graisseuses* ; mais d'un autre cô-
 té , concevant que ces remèdes
 pourroient empêcher la transpira-
 tion & occasionner des maladies , il
 veut qu'on emploie les lavemens &
 les purgatifs , pour chasser du corps
 les humeurs superflues , en préve-
 nant l'obstruction de ses pores , mé-
 thode que la pratique ne justifieroit
 pas toujours.

Pour tout dire en un mot, l'illustre auteur traite moins la matiere en Médecin qu'en Philosophe profond, dont les vastes connoissances & le génie sublime, pénétrent au delà des apparences dans les choses naturelles, & qui à l'aide de ces grandes lumieres essaye d'étendre la vie humaine, s'il étoit possible, au delà de ses bornes communes. Mais Bacon ne s'est que trop bien réfuté. Quoique pendant les trente dernieres années de sa vie, il prit régulièrement tous les matins trois grains de ce *nitre*, qui étoit son remede favori, il ne passa pas soixante-six ans.

Les regles générales que le Lord Vérulam donna pour prolonger la vie, sont beaucoup mieux fondées, que les remedes qu'il avoit imaginés pour vivre long-temps. Premièrement il observe qu'une des choses qui contribue le plus à égayer les vieillards, & à prolonger leurs jours, c'est d'oser se rappeler souvent les plaisirs de leur jeunesse. Vespasien faisoit si grand cas de cette maxime, qu'étant devenu Empe-

reur , on ne put l'obliger à aller demeurer dans une autre maison que celle de son pere , quoiqu'elle ne fut pas digne de lui , parce qu'il ne vouloit rien perdre de ce que l'habitude y faisoit trouver d'agréable à ses yeux , & de ce qui lui rappelloit son enfance. Par la même raison il avoit coutume les jours de fête , de boire dans une coupe de bois ornée d'un cercle d'argent qui avoit servi à sa grand'mere.

La seconde chose que conseille l'illustre Chancelier , c'est d'employer le temps de la jeunesse & de l'âge viril de maniere qu'on puisse après cela se retirer de la fatigue des affaires quand on commence à devenir vieux , pour se livrer tout entier à des études , à des amusemens , au plaisir de planter & de bâtir à la campagne , & à tout ce qui peut contribuer soit à l'agrément de l'esprit , soit à la vigueur du corps.

Un troisieme conseil qu'il donne c'est d'avoir un soin particulier que l'estomac , que quelqu'un a appelé *le pere de famille* , soit toujours en bon état , à quoi rien ne contribue davan-

ET L'ART DE LA CONSERVER. 223
ge que de prendre de temps en
emps de légers purgatifs , qui tien-
ent le ventre libre autant qu'il le
ut sans causer aucun mal.

Enfin , la dernière règle que nous
empruntons de notre auteur , c'est
ue quand on commence à devenir
ieux , il faut au moins une fois
ous les deux ans , travailler à chan-
er toutes les humeurs du corps , &
les atténuer par quelques jours d'a-
stinence & de diète , dans le man-
er & dans le boire , pour adoucir le
ing & renouveler la vigueur. (q)

(q) Boerhaave adopte en grande partie cette
règle ; car voici ce qu'il dit. „ Mutationes
fere radicales humorum per resolventia , ho-
rum dein excretiones succedentes--sæpè dis-
ponunt corpus -- ad vitam longam. “ Vid.
Meth. med. sect. 1059. 1062. Mais nous y re-
viendrons dans la suite.

*Fin de la seconde Partie & du premier
Volume.*

HISTOIRE DE LA SANTÉ, ET DE

L'ART DE LA CONSERVER ;
OU

Exposition de ce que les Médecins & les Philosophes anciens & modernes, ont enseigné de plus intéressant sur cette matiere.

Par M. J. MACKENZIE, Membre du College Royal des Médecins à Edimbourg.

TRADUITE DE L'ANGLAIS.


TOME SECONDE.



A LIÈGE.

Chez D. DE BOUBERS, Imprimeur-Libraire,
sur le Pont d'Isle, à la Ville de Bruxelles.

M. DCC. LXII.







HISTOIRE DE LA SANTÉ.

TROISIEME PARTIE.

CHAPITRE PREMIER.

De la Médecine des Arabes & de son origine. Préceptes de Rhafes & d'Avicenne sur la santé. Retour de la Médecine de chez les Arabes en Europe. De Tacuin ou Elluchasem Elimithar.

 E la Grece, la Médecine
D  passa entre les mains des
 Arabes & des Perses. Il
 faut l'y suivre, & voir ce
qu'elle a gagné chez ces nouveaux
sages pour la conservation de la
santé.

Deux événemens contribuerent à
la transplanter dans les parties Orientales.

2 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
tales de l'Asie. Le premier fut le
mariage de Sapor Roi de Perse avec
la fille de l'Empereur Aurelien, (a)
qui la fit accompagner de quelques
Médecins grecs. Ceux-ci porterent la
doctrine d'Hippocrate, à Nibur ca-
pitale du Chorasane fondée par Sapor
l'an de Jesus-Christ 272 ; & ce fut
des écoles de Nibur, comme le con-
jecture le célèbre Freind, que forti-
rent dans la suite ces illustres Méde-
cins Rhafes, Haly-Abbas, & Avi-
cenne.

L'autre événement fut la prise
d'Alexandrie par les Sarrafins en
642. Il est vrai que la fameuse biblio-
theque de cette ville n'existoit plus ;
mais il est fort probable qu'on y
avoit épargné les livres des anciens
Médecins grecs, par cela même qu'ils
étoient des livres de Médecine, car
les Arabes sont des hommes comme
les autres, & tous protègent ce qui
favorise les moyens de leur conser-
ver la santé (b).

Rhafes fut le premier entre ses
compatriotes, qui donna des regles

(a) Freind's hist. of Physic. part. 2. pag. 10.

(b) Ibid. pag. 4.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 3
générales sur cette matière ; le premier du moins qui nous soit connu. Il étoit né en Perse , & à peine l'eut atteint l'âge de 30 ans qu'on l'appella à Bagdad , où il fut choisi sur cent autres Médecins , pour avoir l'inspection du fameux hôpital de cette grande ville ; où il mourut octogenaire. Almanzor Emir de Chorasan le fit son Médecin particulier. Rhases lui dédia plusieurs ouvrages , entr'autres un *traité sur la conservation de la santé*.

C'est un abrégé de la plupart des meilleures règles qu'on puisse donner sur ce sujet ; quoique prises de la doctrine des Médecins grecs , on ne fera peut-être pas fâché de les trouver ici rassemblées , & d'y jeter du moins un coup d'œil : les voici donc en substance.

I. Le grand moyen de se conserver en santé , c'est de prendre avec beaucoup de régularité , l'exercice convenable , & d'observer les autres choses *non naturelles* ; de fixer sa demeure dans un lieu propre ; & de continuer l'usage des choses auxquelles on s'est accoutumé , à moins

4 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
que cet usage ne soit mauvais en
soi-même, auquel cas encore, il
faut bien se garder de s'en défaire
tout d'un coup, mais seulement peu
à peu & par degrés.

2. Il ne faut faire de l'exercice que
quand l'estomac est vuide, & il faut
le finir dès qu'on s'apperçoit qu'il
coute, qu'il fatigue trop.

3. Quand on a grand appetit &
que la faim presse, il ne faut pas
différer son repas; mais il ne faut
jamais manger jusqu'à se surcharger
l'estomac & à se mettre la poitrine
à malaise.

4. Quand on se sent du dégoût
pour la nourriture, il faut jeuner
pendant quelque temps, ou recou-
rir à quelque doux purgatif.

5. Il n'y a pas de liqueur com-
parable à de bon vin.

6. Si l'on mange beaucoup &
qu'on ne fasse que peu d'exercice,
il faut user fréquemment de quel-
que léger purgatif.

7. Dès qu'on apperçoit, que quel-
que changement extraordinaire s'est
fait dans le corps depuis quelques
jours, qu'on ne dort pas par exem-

ET L'ART DE LA CONSERVER. 5
ple, ou qu'on sue, ou qu'on a
d'autres évacuations plus ou moins
que de coutume; il faut sans délai
tâcher de découvrir la source du mal
afin de la tarir, avant qu'elle ait eu
le temps de produire des effets plus
pernicieux.

8. La gaieté augmente la force
& les esprits; la tristesse épulse &
abbat.

9. Les gens maigres doivent fuir
l'excès du mariage, comme ils fui-
roient un assassin; c'est au contraire
un excellent remède pour calmer les
transports des gens dont la passion
est extrême, & pour leur faire per-
dre de vue, du moins quelque
temps, l'objet chéri de leur cœur.

10. Généralement parlant, une
médecine douce convient mieux aux
gens d'âge que la saignée; & le bon
vin trempé d'eau, est la boisson
qu'ils doivent préférer à leur ordi-
naire. Quant à l'exercice, celui
qu'ils prennent doit leur faire plaisir
& être proportionné à leurs forces.
Il faut que leur nourriture soit fa-
cile à digérer & qu'ils dorment long-
temps.

6 HISTOIRE DE LA SANTÉ,

Avicenne naquit à Bochara dans la Perse, l'an de Christ 964 & mourut âgé seulement de 58 ans. Son ouvrage connu sous le nom de *Canon*, lui fit une si haute réputation, non seulement en Asie, mais encore en Europe, qu'à peine enseignoit-on autre chose dans les Ecoles de médecine, jusqu'au rétablissement des lettres à la fin du XV. siècle. Mais j'avoue, qu'après avoir lu, avec toute l'attention dont je suis capable, ce qu'Avicenne a écrit sur la conservation de la santé, tant dans ce célèbre *Canon*, que dans son livre sur les fautes que l'on fait dans l'usage des six choses nécessaires (c) à la vie humaine; les éloges qu'on lui a donnés m'ont paru très-outrés & hyperboliques : il n'a presque fait que copier Galien; ce sont ses règles sur la santé qu'il a renouvelées, en se les rendant propres & en leur prêtant un air original, par l'affectation ou la singularité étudiée de son style, qui n'a souvent

(c) De removendis nocumentis, quæ accidunt in regimine sanitatis ex errore usus rerum non naturalium.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 7
abouti qu'à les rendre presque inintelligibles. (d) Voici pourtant quelques additions qu'il y a faites.

1. Un homme qui se trouve agité par les transports de la colere, doit éviter les nourritures qui échauffent; & un homme au contraire que la terreur a saisi, celles qui refroidissent.

2. On doit être plus sobre que de coutume les jours qu'on prend médecine.

3. Il est mal sain de se livrer au sommeil d'abord après la saignée.

4. Après avoir long-temps jeuné, soit sur mer en voyage de long cours, soit sur terre en temps de famine, il faut prendre garde de ne

(d) Ars custodiendi vitam illa est, quæ corpus humanum perducit ad hanc ætatem quæ vocatur terminus vitæ naturalis, secundum observationem convenientium & necessariarum rerum, quæ sunt septem. Æqualitas complexionis. Electio eorum quæ comeduntur & bibuntur. Purgatio superfluitatum. Rectificatio ejus quod per nares attrahetur. Rectificatio indumentorum de summa tangentium. Moderamen motionum corporearum & animalium, inter quas sunt somnus & vigilia. Ex libro canonis doctrin. 1. Dictionis tertiæ.

3 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
pas trop manger, & ne revenir que
peu à peu à faire des repas com-
plets, de peur d'abrégér ses jours.
C'est ce qui arriva aux habitans de
Bochara : obligés par la famine à ne
se nourrir que d'herbes & de raci-
nes ; quand ensuite l'abondance re-
vint, ils abuserent de la facilité qu'ils
avoient de manger du pain & de
la viande ; mais la plupart tombe-
rent malades & moururent.

5. Les corps foibles se trouveront
fort bien du bain & des eaux miné-
rales.

Outre ces règles, Avicenne en
prescrivit quelques autres, qui nous
paroissent ou bien absurdes, ou bien
incommodes. J'en indiquerai une
ou deux.

1. Si quelqu'un se trouve extrê-
mement fatigué à la suite d'un long
voyage, qu'on fasse venir quelque
bête à lait, qu'on tire du lait de
cet animal sur sa tête, & qu'après
cela il aille dormir.

2. Si l'on entreprend un long voya-
ge dans une région éloignée, il faut
avoir soin de porter avec soi un peu
de la terre du lieu d'où l'on est, afin

ET L'ART DE LA CONSERVER. 9
d'en jeter dans l'eau qu'on boira.
Cette terre natale, si on la mêle à
cette eau étrangere, qu'on l'y remue
bien, & qu'après cela on la laisse
tomber au fond du vase, épurera l'eau
de ses qualités nuisibles, & en pré-
viendra les mauvais effets. » C'étoit
» une précaution que la Religion
» des Arabes pouvoit avoir suggé-
» rée. En leur défendant de boire
» du vin, elle les mettoit dans la
» nécessité d'être fort attentifs sur le
» choix des eaux dont ils se ser-
» voient. «

En voilà plus qu'il n'en faut pour
donner une idée du sort de la Mé-
decine chez les Persans & les Ara-
bes, quand les Grecs l'y eurent por-
tée. Après avoir fait connoître quel-
ques-unes des regles que leurs deux
principaux Médecins prescrivirent
pour la conservation de la santé,
nous n'avons maintenant qu'à reve-
nir sur nos pas, & qu'à rentrer en
Europe avec la Médecine, qu'on y
reporta de l'Arabie à l'occasion d'une
Croisade; mais que dès le VIII^e. sié-
cle, les Maures avoient déjà établie
en Espagne, où ils avoient fondé

10 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
des hôpitaux à Cordoue & à Se-
ville.

Il faut en faire l'aveu de nouveau. La Médecine étoit presque tombée en Europe depuis ce temps là ; quand au milieu du XV^e. siècle, les Turcs se rendirent maîtres de Constantinople. (e) En se réfugiant en Italie, les Savans de la Grece y vinrent avec leurs manuscrits & leur érudition. On les reçut à bras ouverts & de généreux Mécènes, sur-tout les Grands Ducs de Toscane, en leur accordant un asyle dans leurs États, les aiderent par leurs bienfaits à y répandre de tous côtés la lumière & les sciences qui les avoient suivis. Avec leur secours, on se mit à lire & à expliquer les ouvrages des anciens Médecins de la Grece. On vit jusqu'où les Médecins Arabes les avoient suivis, & en quoi ils s'en étoient éloignés. Peu à peu ces premières recherches frayerent le chemin à des découvertes plus essentielles.

Bien des siècles avant cette heu-

(e) Constantinople fut prise en mai 1453.

ET L'ART DE LA CONSERVER. II
reuse époque, & pendant que d'é-
paisses ténèbres couvroient le mon-
de savant, l'on avoit vu paroître le
TACUIN, ou *tables sur la santé*. C'est
le premier ouvrage connu sur cette
matiere, qui ait vu le jour dans ces
temps d'ignorance : deux Juifs l'a-
voient composé par les ordres de
Charlemagne, & publié sous le nom
d'*Elluchasem Elimithar*. C'est un livre
des plus rares : on ne le trouve guere
que dans les bibliotheques publiques;
mais la perte n'est pas grande : ce
n'est qu'un amas indigeste & singulier
de mauvaises choses, ou de choses
très communes, & qui ne méritent
aucune attention. (f) Je n'en parle
ici que parce que je le trouve quel-
quefois cité par les savans.

Au lieu d'instruire, ces tables ne
servent qu'à embrouiller, à confon-
dre par des divisions & de subdivi-

(f) Le P. Daniel nous apprend dans la vie
de Charlemagne, que ce Prince „ avoit une
„ horreur extrême de tous les régimes de mé-
„ decine, & qui alloit presque jusqu'à ne pou-
„ voir souffrir la présence d'un Médecin. “ Si
les Auteurs du Tacuin étoient ses Médecins,
la chose n'est pas fort étonnante.

12 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
sions innombrables. J'en donne un
échantillon au bas de la page. (g)

CHAPITRE II.

De l'École de Salerne & de quelques autres ouvrages de Poésie sur la conservation de la santé.

A PRÈS le Tacuin , suit l'École de Salerne écrite vers la fin du XI^e. siècle pour l'usage de Robert Duc de Normandie , & fils de Guillaume

(g) Cum Dei auxilio compono tabulas continentes cibos & potus , & alias res necessarias circa ipsos , ad hoc quod sit compendiosum regibus & dominis conspiciere in ipsis , & dividam tabulas per domos. In prima domo ponam numerum ; in secunda nomen ; in tertia naturam ; in quarta gradum ; in quinta melius illius speciei ; in sexta juvamentum ; in septima nocumentum , in octava remotionem nocumenti , in nona humorem qui generatur ex ea , & consequenter in aliis quatuor domibus , convenientias ejus secundum , complexiones ætates , tempora anni , & naturas regionum. In domo quatuordecima opiniones hominum in ea. In quindecima electiones & proprietates ; Deinde faciam canones universales , in genere illius de quo loquimur. Et in rubrica primi marginis juxta quod dixerunt Astrologi de illo.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 13
le Conquérant. Au retour de la terre sainte où ce Prince s'étoit signalé parmi les Croisés, il passa à Salerne pour y consulter les Médecins sur une blessure qu'il avoit reçue au bras & qui étoit devenue fistuleuse. Ils composèrent à cette occasion le poëme dont nous parlons, afin que quand Robert n'auroit point de Médecin à sa porté, il put à l'aide des directions qu'on y trouve, prendre les précautions convenables pour sa santé. Et cet ouvrage fut si généralement & si long-temps estimé, (a) que vers le XIV^e. siècle, Arnaud de Villeneuve qui florissoit à la Cour de Frederic Roi de Sicile & de Naples, ne crut pouvoir rien faire de mieux pour sa propre gloire, que d'en devenir le commentateur. Qu'on ne s'en étonne pas ! Toute gothique qu'est cette composition, elle

(a) Le Docteur Freind nous apprend qu'un célèbre Juif, Benjamin de Tudele, revenant en 1165, d'un voyage qu'il avoit fait dans presque tout le monde connu, recommandoit Salerne comme le meilleur seminaire de médecine qu'il y eut parmi les enfans d'Edom, c'est-à-dire, les Chrétiens.

14 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
étoit admirable pour ces temps là.
Aussi dans quelques éditions est-elle
intitulée *la fleur de la Médecine*. (b)

Des six choses nécessaires à la vie,
l'article des alimens est celui qui fait
proprement le sujet de l'École de
Salerne ; si l'on y parle des autres, ce
n'est que par occasion, & comme en
passant.

Tout le monde souscrira sans peine
au conseil qui y est donné aux gens
de lettres, de s'accoutumer à souper
légèrement. (c) Mais ce qui est mieux
encore, & qui peut-être vaut le plus
dans ce Poème, c'est la description
des quatre principaux tempéramens,
le sanguin, le colérique, le phleg-
matique, le mélancolique ; & des
signes auxquels on peut juger quel
est celui qui prédomine. Les san-
guins, dit l'Auteur, ont de l'embon-
point, le visage rubicond ; ils sont
gaîs, généreux, braves, bienfaisans.
Les colériques au teint jaunâtre,

(b) Hoc opus optatur quod flos medicinæ vocatur.

(c) Ex magna coena stomacho fit maxima poena,
Ut sis nocte levis, fit tibi coena brevis.
cap. 5. v. 1.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 19
sont maigres , secs , vifs , hardis ,
impétueux. Les phlegmatiques sont
pâles , gras , paresseux , foibles , pe-
sans. Les mélancoliques sont blê-
mes , silencieux , ils dorment peu ,
ils sont timides , fins , obstinés.

J'avoue pourtant , que malgré
toutes ces belles remarques , l'École
de Salerne , dépouillée des notes
dont Arnaud de Villeneuve & quel-
ques autres savans l'ont enrichie ,
me paroît bien peu de chose , & que
volontiers je souscris au jugement
que Lommius (d) en a porté , en di-
sant , qu'il ne connoît rien dans tous
les écrits des Médecins , où il y ait
moins d'élégance & de savoir.

Au reste Jean de Milan , Au-
teur de l'École de Salerne , n'est pas
le seul qui ait donné en vers des
règles pour la santé. Il en est d'au-
tres , qui à son imitation ont fait
parler aux Muses le langage de la

(d) Minus placet quod fieri hodie à multis
video , versiculos aliquot inconditos , scholam-
que sequentibus salernitanam , quâ vix scio ,
an quicquam in litteris medicorum inelegan-
tius sit aut indoctius. Lom. Comment. in Celsi
librum prim. de san. tuend. epist. nuncupatoria.

16 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
médecine. Je vais les présenter ici
tout de suite à mes lecteurs : le nom-
bre n'en est pas grand ; quoiqu'ils
aient vécu en différens temps ,
nous les aurons bien-tôt fait passer en
revue.

Le second après Jean de Milan ,
est Castor Durante , (e) qui a cer-

(e) Il débute par une description courte,
mais très-élégante du choix de l'air où on doit
vivre.

Si cupis incolumen vitam producere , cæ-
lum

Effuge corruptum nebulis , nidore , la-
cunis.

Quodque movet madidus morbosus Africus
auris

Purum ama , & ad solem nascentem , &
lumine apricum

Purgatumque Euro & Boreali frigore ter-
rum.

Mais je ne peux m'empêcher de faire ici une
remarque , c'est qu'il est assez dangereux de
se servir du langage des Muses pour donner
des préceptes sur une matiere aussi délicate
que la santé. Quelquefois en élevant son sty-
le , le Poëte sort de son sujet , & parle moins
en Médecin qu'en Poëte. Il est facile de justi-
fier ce que j'en dis par un exemple. Durante
voulant , d'après Hippocrate , d'écrire les qua-
tainement

ET L'ART DE LA CONSERVER. 17
ainement écrit avec plus d'élégance
& de jugement que son prédécesseur.
Natif de Rome & Médecin de Sixte
Quint, il dédia son poëme à ce Pon-
tife, & pour faire plaisir à quelques
Dames, il (f) le commenta en lan-

guages essentiels à l'eau pour qu'elle soit bon-
né, parle ainsi:

Sic aqua clara fluat, qualis nitidissimus
aër,
Dulcis, & exigui ponderis, & gelida;
Et tenuis currat, nullo purissima limo,
Sitque sapor nullus, sit procul omnis odor.
Frigescat breviter, modico simul igne ca-
lescat
Utilis & duris apta leguminibus.

*Hanc mihi si quis aquam dederit, vinosæ
valetè
Pocula, nam vincit optima lympha merum.*

Ainsi parle le Médecin; mais le Poëte se
ressouvenant apparemment que *nec vivere car-
mina possunt quæ scribuntur aquæ pot oribus*,
ajoute immédiatement.

Vina bibant homines, animalia cætera
fontes.

Absit ab humano pectore potus aquæ.

(f) Il thesoro della sanita.

Tome II.

B

18 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
gue Italienne, sous le titre de *Trésor
de la santé*.

Ce Trésor n'est autre chose qu'une compilation claire & abrégée des préceptes d'Hippocrate & de Galien sur les six articles nécessaires à la santé, avec quelques remarques de la façon de l'Auteur, appropriées au lieu où il vivoit. Ainsi, par exemple, il recommande de chanter les Pseaume, (g) & de lire de pieuses histoires, pour nourrir & élever l'ame, afin de la rendre capable de résister aux infirmités du corps & d'en triompher. Ce qu'il y a de plus singulier, c'est que Durante, assez prolix sur le chapitre des alimens qui de son temps étoient communément en usage, paroît entr'autres faire cas des rats, (h) des grenouilles (i) & des porcs-épics. (k)

(g) Il cantare i salmi, & attendere all' istorie theologiche dilettrando all' animo, lo possono in modo, che tutte le virtu diventano piu forti a resistere all' infermita, & a superarle.

(h) Nil juvat umbrosi latitare cabilibus antri.

Glistibi, vita & morshic tibi sommus erit.

pag. 216. *autem non est morshic tibi sommus erit.*

(i) Ranarum alba caro, sed semper durior esca. pag. 282. *autem non est morshic tibi sommus erit.*

Mais de tous les poèmes qui roulent sur la santé, & qui me sont connus, le meilleur sans comparaison est à mon avis (l) *l'Art de conserver la santé*, par le Dr. Armstrong. Si je voulois indiquer tous les beaux passages qu'on y trouve, & toutes les élégantes descriptions qu'on y lit, il faudroit le copier entièrement. Du reste il n'y a rien de neuf dans ce poème. Le grand but de l'Auteur est, d'y exciter à une sage observation des judicieux préceptes des anciens sur la matiere. C'est pour cela qu'il a rimé leurs préceptes, & qu'il a mis tout son art à les orner des graces de la poésie, pendant que par son exemple il a confirmé ce que l'antiquité avoit tant de fois dit & répété sur l'efficace de la Médecine, des instrumens & du chant.

(k) Utere Echino hiliaris, stomachum fovet, *Uta mollit*, pag. 222. edit. Bonibell. Venet. an. 1596.

(l) *Art. of. preserving. health.*



C H A P I T R E III.

*De Marsile Ficin & de quelques autres
qui crurent devoir associer l'astrologie
à la Médecine pour conserver la santé.
Un mot en finissant sur Platine de
Cremone.*

JÉreviens à la prose. On fait qu'avant la prise de Constantinople, quelques savans illustres parmi les Grecs, (a) attirés & entretenus à Florence & à Venise par les Medicis & par quelques autres grands Seigneurs, y avoient répandu la connoissance de leur langue, & les trésors de leur érudition. Quand en 1453, les Turcs se furent rendus maîtres de la capitale de l'Empire d'Orient, quantité de ces Grecs habiles (b) suivirent les autres passèrent en Italie, y portent leurs manuscrits, & y furent reçus avec empressement par

(a) Entr'autres Jean Argyropile & Emanuel Chrysoloras.

(b) Comme Téodore Gaza, Lascaris, &c.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 21
une multitude de gens de lettre, curieux d'apprendre leur langage & de participer à leurs lumières. Toutes les sciences suivirent ces doctes fugitifs, & vinrent se transplanter avec eux dans notre Occident. La Médecine qui y étoit comme mourante, donna bien-tôt par leurs soins quelques signes de vie ; mais accablée sous le poids des préjugés, & défigurée par les extravagances de la superstition, de l'astrologie, & de la magie, qui l'avoient rendue méconnoissable depuis qu'elle étoit sortie de l'ancienne Grece, elle ne put se rétablir qu'avec peine, & il lui fallut du temps pour cela.

Marfile Ficin, admirateur fameux & savant traducteur de Platon, fut le premier des Médecins, qui après la renaissance des lettres écrivit sur la santé. Né à Florence & élevé dans la famille du grand Cosme de Medicis, il avoit eu l'honneur d'être le précepteur de ses fils, & comblé de ses bienfaits. Parmi les nombreux ouvrages qui sortirent de sa plume, l'on en trouve un qui roule uniquement sur les soins nécessaires pour

22 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
prolonger la vie, & pour conserver
la santé. Dans la dédicace consacrée
à Laurent de Medicis, petit-fils de
Cosme, Ficin célèbre Galien com-
me le plus habile Médecin qui ait
été pour le corps, & Platon pour
l'ame. Tout plein des principes phi-
losophiques de l'élève de Socrate &
de Plotin, l'un des plus habiles Pla-
toniciens, il associe d'un bout à l'au-
tre de son traité, les subtilités de ses
maîtres aux regles importantes qu'il
emprunte de Galien. Ce qu'il ajoute
de son propre crû, ne fait honneur
ni à son goût ni à celui de son siècle
ce sont des préceptes obscurs, peu
sensés, & dont la superstition cho-
quante, ne peut que révolter aujour-
d'hui les personnes mêmes les moins
instruites.

1. Ficin conseille, par exemple,
de consulter tous les sept ans quel-
que habile astrologue, (c) sur les dan-

(c) Tu igitur si vitam producere cupis ad se-
nectutem, quoties septimo cuilibet propinquas
anno, consule diligenter astrologum: unde im-
pigneat tibi discrimen ediscito; deinde vel adi-
go medicum, vel prudentiam. De Studios. vit.
produc. cap. 20.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 23
gers dont on est actuellement menacé, pour prendre ensuite les précautions & les remèdes indiqués par les Médecins.

2. Il recommande aux vieillards l'usage de l'or, de l'encens & de la myrrhe, à l'imitation des Mages, qui, dit-il, offrirent ces dons au Créateur des étoiles, pour obtenir les benignes influences des trois principales planetes, le Soleil, Jupiter & Saturne. (d)

3. Ce qui est plus absurde encore, il les exhorte d'imiter les folles pratiques de ces vieilles forcieres, qu'on prétend avoir eu l'art de rajeunir. (e)

Peut être croira-t-on qu'une superstition si grossiere ne s'est pas long-temps soutenue, & a trouvé peu de partisans parmi les Médecins. Mais je n'ai garde d'abuser de la pa-

(d) Sicut magi thus, aurum, & myrrham, tria dona pro tribus planetarum dominis, Jove scilicet, Sole & Saturno, stellarum domino obulerunt, ita senes accipiant eadem vitalia dona. Ib. c. II.

(e) Communis quædam est vetus opinio, aniculas quasdam sagas, infantum sugere sanguinem quo pro viribus juvenescant cur non & nos.

24 HISTOIRE DE LA SANTÉ.

tience du lecteur, en mettant ici sous ses yeux la honteuse liste de tous ceux qui ont donné dans ces indignes travers de l'astrologie judiciaire, & qui sur les traces de Ficin, se sont signalés dans leur profession par une puérile crédulité.

Il faut pourtant que je dise un mot de Martin Panfa, célèbre Médecin d'Allemagne au commencement du XVII^e. siècle, & par conséquent de beaucoup postérieur à Marsile Ficin, qui florissoit avant l'an 1470.

Martin dédia au Sénat de Leipstick en 1615. un traité, sous ce titre pompeux, *Livre d'or sur les moyens de conserver la vie.* (f) Il attribue aux planètes les plus grandes vertus sur la santé : il veut qu'on étudie avec soins les aspects & les conjonctions des astres, qui sont favorables ou nuisibles, selon le tempéramment dont on est, afin de s'établir & de se domicilier dans les lieux sur lesquels ils versent leurs plus favorables influences. Il insiste spécialement sur la né-

tri senes sanguinem moderare missum è vena adolescentis sani sugant. Ibid. c. 19.

(f) Aureus libellus de proreganda vita.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 25
nécessité (g) de veiller de près à l'intérêt
de la santé au retour de chaque an-
née climactérique, c'est-à-dire, de
chaque septième année, parce, dit-
il gravement, que Saturne, planète
malfaisante, gouverne chaque sep-
tième année de notre vie, qu'il est
nuisible aux esprits vitaux, & tou-
jours disposé à produire quelque fâ-
cheuse révolution dans l'économie
animale, de sorte qu'on ne sauroit
prendre trop de précaution & trop
appeller l'art à son secours pour pré-
venir le danger dont on est alors me-
nacé. (h)

Je doit néanmoins l'avouer, tout
n'est pas de ce goût dans ce livre de
Martin Penfa. On y trouve des en-
droits où il rectifie en quelque sorte
ces visions astrologiques par des
conseils d'un tout autre genre. C'est
ainsi, par exemple, qu'il recomman-

(g) Ut ad quamcunque regionem potissimum
inhabitandam & excolendam tuum fidus te ad-
monerit, eandem tibi deligendam esse arbitre-
ris. Part 1. cap. 29.

(h) Si quæ vero ex infaustis aspectibus peri-
cula impendent, tuum est arte & prudentiâ illa
prævenire. Ibid.

26 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
de fortement la propreté dans les
personnes, dans les maisons, dans
les habits & dans les ameublemens,
parce, dit-il, judicieusement, que
la malpropreté empêche la respira-
tion, engendre de la vermine, oc-
casione la gale, & donne lieu à
quantité d'autres éruptions fâcheuses
sur la peau.

Il donne aussi de fort bons conseils
aux gens de lettres ; c'est de ne se li-
vrer profondément à l'étude que le
matin, & de garder pour l'après-dî-
née les lectures d'amusement ; c'est
encore de réserver les plus grands
efforts d'application pour l'hiver,
& de se ménager en été, crainte
d'épuisement ; à quoi enfin il ajou-
te une observation, dont il seroit
bien à souhaiter que tous les gens de
lettres fissent leur profit, savoir,
que ceux qui se laissent aller à une
humeur critique & mordante, tou-
jours charmés de trouver des fau-
tes dans les autres, & toujours prêts
à les relever avec aigreur, comme
s'ils ne pouvoient établir leur gloire
que sur les ruines de la réputation

ET L'ART DE LA CONSERVER. 27
d'autrui (i), consomment par là plus
vîtement toute la partie balsamique
de leurs esprits, & s'attirent souvent
une mort prématurée.

Qu'on ne croie pas que j'oublie
un Auteur plus ancien que Martin
Panfa, & presque contemporain de
Ficin. Antoine Cazius de Padoue
ne m'est pas inconnu. Je fais qu'en
1491 il publia un traité sur la santé,
& les moyens de vivre long-temps,
sous le titre de *Couronne fleurie*, (k)
mais quelque peine que je me sois
donné pour me procurer cet ouvra-
ge, il m'a été impossible de le dé-
terrer nulle part.

Platine de Crémone adressa en
1529 un petit écrit sur la santé au
Cardinal Roverella. Il n'étoit pas
Médecin; presque tout ce qu'il dit
est tiré de Celse, je n'en fais men-
tion que parce qu'il est, autant qu'il
m'en souvient, le premier qui a re-

(i) Cette disposition est l'annonce ordinaire
d'un petit génie. Longin pensoit bien différem-
ment. Il proteste que jamais il n'avoit vu avec
plaisir des fautes dans quelque Auteur que ce
fut. *sect. 33.*

(k) *Corona Florida.*

28 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
commandé aux personnes délicates,
de bien mâcher les alimens, (l) si
elles veulent que leur estomac fasse
ses fonctions comme il le faut ;
„ car , dit-il , quand on dévore ce
„ qu'on mange , il est impossible de
„ n'en être pas puni par des crudités
„ & des vents. “

CHAPITRE IV.

*De Louis Cornaro & de quelques autres
qui ont porté l'attention , la curiosité
& l'exaëtitude , jusqu'à peser leurs
alimens pour mieux assurer leur
santé.*

LOUIS CORNARO, noble Vénitien , a fleuri peu de temps après Platine. Il s'est rendu célèbre par un excellent petit traité , intitulé de la

(l) Que les gens qui ont perdu leurs dents profitent de l'avis pour couper ce qu'ils mangent aussi menu qu'ils le peuvent , afin d'en faciliter la digestion ; c'est aussi une leçon pour les vieillards & une raison qui doit les engager à prendre moins d'alimens solides & plus de liquides.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 29
vie sobre & réglée ; j'en vais donner
ici le sommaire en faisant parler
l'Auteur.

L'empire de la coutume, dit-il
d'entrée, a un pouvoir étonnant,
& souvent un ascendant sur l'esprit
qui est plus fort que la raison. C'est
par là que la gourmandise & l'yvro-
gnerie gagnent de plus en plus du
terrain en Italie, & qu'on y est venu
jusqu'à faire gloire d'une intempé-
rance qui y enleve plus d'habitans
que la peste & la guerre n'en pour-
roient détruire.

Combien, à mon grand regret,
n'ai-je pas vu de mes amis, gens
d'esprit d'ailleurs & pleins de senti-
mens, fauchée à la fleur de leur âge,
par cette malheureuse intempéran-
ce? Combien n'en a-t-elle pas em-
porté, qui pourroient encore faire
honneur à leur patrie & être un
ornement à la société?

Né d'une constitution des plus foi-
bles, si j'avois continué de m'aban-
donner à la bonne chère en vivant
comme tant d'autres, je n'y aurois
pas long-temps résisté. Déjà j'étois
sujet à plusieurs maladies, douleurs

30 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
d'estomac , coliques , atteintes de
goutte ; j'avois presque toujours une
fièvre lente & une altération insup-
portable. Depuis l'âge de trente cinq
ans , jusqu'à celui de quarante , je
ne cessai de lutter contre ces
maux & l'on désespéroit de m'en
guérir.

En vain les plus habiles Médecins
essayerent pour me tirer d'affaire ,
tout ce que l'art pouvoit fournir de
ressources , ils en virent à la fin
l'entière impuissance , & ils me
déclarerent , qu'ils ne savoient qu'un
seul remede pour sauver mes jours ,
si j'avois le courage de l'entreprendre
& de le continuer. C'étoit une
vie sôbre & réglée qu'ils m'exhor-
terent de suivre , en m'assurant que
si les excès m'avoient attiré tant
d'infirmités , une tempérance soutenue
ne manqueroit pas de m'en délivrer ;
ils ajouterent , qu'ils n'y
avoit pas de temps à perdre ; qu'il
falloit incessamment opter entre le
régime & la mort , & que si je
différois encore quelques mois , je
ne serois plus.

D'abord , je ne me trouvois pas

autrement docile à leurs austeres leçons ; mais je sentoïis mes maux s'augmenter, & je ne me sentoïis encore aucune envie de mourir ; ainsi je pris mon parti, je me résolus de suivre leurs conseils, & je m'engageai à pratiquer sans délai le régime qu'ils me propofoient.

Je n'eus pas lieu de m'en repentir. A peine eus-je observé quelque temps la diete qui me fut prescrite, que j'en ressentî les effets ; & je ne fus pas au bout de l'année, que non seulement j'apperçus de l'amendement dans mon état ; mais que je me trouvai parfaitement guéri de tous mes maux.

On est impatient, sans doute, d'apprendre en quoi consistoit cette diete ; le voici. Je m'accoutumai à ne prendre chaque jour que douze onces de nourriture solide, en pain, soupes, jaune d'œufs, viande, poisson, &c. avec quatorze onces de liquides : cependant je ne négligai pas d'autres précautions ; j'évitai autant qu'il me fut possible le grand froid & le grand chaud, les exercices violens, les veilles, & tout ce qui

32 HISTOIRE DE LA SANTÉ ;
s'appelle excès funestes à la santé.

Il est vrai, qu'on ne sauroit ni prévoir, ni prévenir une infinité d'accidens, qui trompent la vigilance la mieux soutenue ; mais j'ai trouvé par expérience, que le régime de la bouche en empêche les suites fâcheuses. Deux exemples remarquables justifieront ce que je dis.

Nous perdîmes, contre toute justice, un procès de conséquence pour notre famille. Un de mes freres & quelques autres de mes parens, qui étoient très-éloignés, de mener une vie aussi frugale que moi, furent si affectés de cette perte qu'ils en tombèrent malades & en moururent. J'étois le plus intéressé à l'affaire ; cependant ma santé n'en fut point dérangée, je vécus pour voir des jours plus heureux. Une autre fois j'eus le malheur de verser violemment d'un chariot, dont les chevaux que je pressois trop, prirent le mors aux dents : je fus traîné assez loin avant qu'on pût les arrêter ; on me tira de cette voiture, la tête & le corps fracassés, un bras & une jambe disloqués, en un mot, dans un état pitoyable.

toyable. D'abord les Médecins voulurent me faire saigner & purger pour prévenir l'inflammation ; mais persuadé que la vie réglée que je menois depuis long-temps m'avoit empêché de contracter des humeurs dont je dussent craindre le mouvement , je m'opposai à leur ordonnance. Je les priai de me faire remettre le bras & la jambe , & sans prendre aucun remède , je fus bientôt guéri au grand étonnement de toutes les personnes de ma connoissance.

Une autre vérité de la plus haute importance , dont l'expérience m'a convaincu , c'est que si après avoir long-temps observé l'austère régime que je m'étois prescrit , on ose changer ce train de vie , l'on s'expose à un péril extrême.

Il y a environ quatre ans , que toute ma famille appuyée de mes Médecins , se réunit pour me persuader de prendre un peu plus de nourriture à cause de mon grand âge & de ma foiblesse. J'eus beau leur représenter , qu'à mesure que les forces diminuent , la digestion se

34 HISTOIRE DE LA SANTÉ,

fait avec plus de peine ; & que par conséquent loin de me nourrir plus que je ne faisois , je devois au contraire manger moins & donner moins d'occupation à mon estomac que de coutume ; ils ne se laisserent point persuader à mes remontrances , & je me laissai entraîner à leurs tendres & pressantes sollicitations. J'augmentai ma nourriture de deux onces & ma boisson d'autant ; de sorte que j'en pris quatorze de solides & seize de liquides ; mais qu'en arriva-t-il ? Au bout d'une dizaine de jours , au lieu d'être plus vigoureux & plus gai , je me trouvai pesant , abbatu , de mauvaise humeur , & incommode à tous ceux qui m'environnoient. Le douzieme jour je fus attaqué d'une violente colique qui me dura vingt-quatre heures , & qui fut suivie pendant trente-cinq jours d'un fièvre continue , qui ne me laissa point de repos ni jour ni nuit , & qui me mit à deux doigts du tombeau. J'en revins enfin , grâces à Dieu & à mon ancien régime , & me voici à l'âge de 83 ans en pleine & parfaite santé de corps & d'esprit.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 39

Je monte seul à cheval & sans
avantage, je vais de mon pied au
haut d'une montagne ; & tout re-
cemment j'ai composé une Comé-
lie, qui ne manque (si j'ose le dire)
ni du sel d'une innocente raillerie,
ni d'un badinage amusant & enjoué.
Quand après avoir fini mes affaires
particulieres, ou assisté au conseil,
je rentre dans ma maison, j'y trou-
ve onze petits fils, dont l'éducation,
les amusemens, les chants, les pe-
tites bouffonneries me divertissent ;
souvent je mêle ma voix à la leur,
& je l'ai encore aussi claire & aussi
forte que jamais. En un mot, je me
trouve l'homme du monde le plus
heureux à tous égards. Loin de
traîner une vie languissante & mo-
rissante, j'ai l'œil & l'oreille bons ;
je suis gai, rien ne m'incommode,
& je n'ai pas la moindre atteinte des
maux dont l'intempérance est la
source.

Que reste-t-il donc, & qu'ai-je à
faire de mieux, dans les bras de cette
précieuse sobriété à laquelle je dois
des jours si heureux, que de la re-
commander de tout mon pouvoir

36 HISTOIRE DE LA SANTÉ ;
à mes semblables ? Puissent mon
exemple & mes leçons les y encou-
rager ! Puissent toutes les personnes
qui ont de la raison & quelqu'em-
pire sur elles-mêmes , en faire usa-
ge , pour s'ouvrir une source de
santé , qui est préférable à toutes
les richesses de l'univers !

Leonard Lessius , savant Jesuite
de Louvain , qui vécut sur la fin
du XVI^e. siècle , est un des hommes
qui a le mieux profité des leçons de
Cornaro. Son traité de la vie sobre
& réglée lui étant tombé entre les
mains , il le goûta tellement qu'afin
d'en appuyer les maximes & de les
accréditer , il composa son *Hygia-
sticon* , ou *veritable méthode de conser-
ver la vie & la santé jusques dans la
vieillesse la plus reculée*. C'est un élo-
ge perpétuel de la sobriété , consi-
déré comme la principale source de
la santé. D'abord Lessius la définit
en disant , que , par vivre sobre-
ment , il entend ne manger & ne
boire qu'autant qu'il le faut , selon
les différentes constitutions , pour
que l'ame soit en état de faire aisé-
ment toutes ses opérations. Ensuite

ET L'ART DE LA CONSERVER. 37
développant lui-même sa pensée ,
il dit , que la mesure du manger &
du boire pour chaque individu , c'est
la quantité précise que l'estomac
peut en digérer parfaitement , & qui
est suffisante pour aider l'ame & le
corps à faire leurs fonctions respec-
tives , dans la vocation où la Provi-
dence l'a placé. Mais comme on
pourroit encore se tromper , soit
sur la mesure de ce que l'estomac
peut parfaitement digérer , soit sur
ce qui est suffisant pour soutenir les
hommes dans les devoirs de leurs
vocations respectives , le docte Je-
suite donne là dessus quatre regles
principales.

Premiere Regle. Quiconque man-
ge & boit dans telle mesure , que
son esprit se trouve par là hors d'é-
tat de s'acquitter de quelqu'un des
devoirs de sa vocation , il se nourrit
trop , il doit se retrancher. Et si dans
un travail purement corporel , il se
trouvoit actif & vigoureux avant le
repas ; mais qu'après le repas au con-
traire , il se sentit las & pesant , ce
seroit de même une marque infailli-
ble qu'il auroit donné dans l'excès :

38 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
car si l'on mange & si l'on boit,
c'est pour réparer les forces du corps
& non pour l'accabler.

Seconde regle. Quoiqu'il ne soit pas possible de réduire à une mesure fixe & uniforme, la quantité convenable du manger & du boire, à cause de la différence des personnes, des âges, des tempérens & des professions, on croit pouvoir dire, qu'aux gens délicats & sédentaires, douze à quatorze onces de nourriture solide, soit pain, soit chair, soit poisson suffisent, avec à peu près une égale quantité de liquide. L'expérience a justifié cette proposition, (a) sur-tout pour les gens de lettres dont l'étude & la méditation font l'occupation ordinaire.

Troisième regle. Peu importe de la qualité des choses qu'on mange & qu'on boit, (b) pourvu qu'elles soient du nombre de celles dont l'u-

(a) En ceci nous croyons que Lessius se trompe, & que dans presque tous les cas on doit plus boire que manger.

(b) Remarquez pourtant que ceci ne regarde que les gens forts & robustes. Les personnes faibles & délicates s'en trouveroient fort mal.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 39
sage ordinaire a fait connoître la
bonté, qu'elles n'aient rien qui re-
pugnent à la constitution propre de
celui qui s'en sert, & qu'il ne les
prenne que dans la mesure requi-
se.

Quatrieme regle. Afin de vous gué-
rir peu à peu de votre passion pour
la bonne chere, accoutumez-vous
à considerer le mets qu'on vous pré-
sente, non tels qu'ils sont quand on
vous les sert sur la table, mais tels
qu'ils seront peu après que vous en
serez nourri. Pensez que plus le su-
met & le goût vous en paroissent
agréables, & plus ils produiront de
corruption & d'acreté dans votre
corps, au détriment de votre santé.

Pour confirmer ces quatre regles,
Lessius en appelle à l'expérience. Il
confirme tout ce qu'il a dit à l'avan-
tage de la sobriété, par l'exemple de
plusieurs personnes qui en ont fait
l'épreuve & qui confinées dans les
déserts, y ont atteint & passé les
cent ans, sans autre nourriture que
du pain & de l'eau, des dattes & de
la salade. Tel, dit-il, Paul l'hermi-
te vecut 115 ans, dont au rapport

40 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
de S. Jérôme , il en passa près de cent
dans les déserts , ne vivant les qua-
rante premières années que de dattes
& d'eau pure , les autres de pain &
d'eau. Tel S. Antoine parvint l'âge
de 105 ans , dont , selon S. Athana-
se , il passa près de quatre-vingt dans
les solitudes , ne se nourrissant aussi
que de pain & d'eau , à quoi il ajou-
ta vers la fin un peu de salade. Tel
Arsenius , précepteur de l'Empereur
Arcadius , atteignit l'âge de 120 ans ,
dont il passa d'abord soixante-cinq
dans le monde , & ensuite cinquan-
te-cinq aux déserts dans la plus séve-
re abstinence. Tel Epiphane se con-
serva 115 ans , au moyen de la plus
rigoureuse diete. Et pour couron-
ner ces exemples par le plus récent
& le plus frappant de tous , selon
l'intention du docte Jésuite de Lou-
vain ; ainsi Cornaro démontra la sa-
gesse de ses regles & le prix de la so-
briété , en poussant sa carrière au-
delà de cent ans , qu'il avoit passés ,
quand il mourut à Padoue en 1566.



CHAPITRE V.

Des Médecins du XVI. siècle qui écrivirent sur la santé avant que Sanctorius florit , & qui sont , Thomas Philologue de Ravenne ; Vidus Vidius ; Jérôme Cardan ; Alexandre Trajan Petrone ; Levin Lemnius ; Jason Pratenfis ; Antoine Flumanel ; Jean Valverd de Hamusco ; Guillaume Gratarole ; Henri de Rantzow ; Æmile Dufius ; Ferdinand Eustache ; Oado de Oddis.

THOMAS Philologue de Ravenne , adressa au Pape Jules III. un traité latin sur le moyen de vivre 120 ans (a) qu'il dit avoir tiré avec beaucoup de peine & de soin des écrits des savans. Il y gémit des funestes progrès que l'avarice & la sensualité ont fait à Venise , où , au lieu qu'on voyoit autrefois dans les rues plusieurs Sénateurs plus que centenaires , & non moins vénérables par leurs cheveux blancs , que re-

(a) *De vita ultra 120 annos protrahenda.*

42 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
marquables par leurs riches robes
on n'en voyoit pas un de son temps,
qui fut seulement nonagenaire. Pour
ramener les choses sur l'ancien pied,
il exhorte ses contemporains à la
chasteté & à la sobriété; il recom-
mande de préférer, autant qu'on le
peut, les lieux où l'air est pur & si
je ne me trompe, c'est lui qui le pre-
mier entre tous les Médecins, a éle-
vé sa voix contre la pernicieuse cou-
tume d'avoir dans les grandes villes
des cimetières, qui en infectent l'at-
mosphère & qui y attirent de dange-
reuses maladies, par les exhalaisons
qui s'y élèvent des cadavres. » Je ne
» conçois pas, dit-il, comment on
» peut approuver aujourd'hui un
» usage que les sages nations de l'an-
» tiquité ont pros crit par les loix
» les plus solennelles. «

Vers le milieu du XVI^e. siècle Vi-
dus Vidius Florentin, publia un
gros volume *sur la santé du corps en
général & de chacun de ses membres en
particulier*; (b) ouvrage épuré, s'il
faut l'en croire, de toutes les erreurs

(b) De tuenda Valentudine generatim libri
sex membratim libri quatuordecim.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 43
des Grecs & des Arabes. François I.
l'attira à Paris où il enseigna la Mé-
decine jusqu'à la mort de cet au-
guste & magnifique protecteur des
sciences , qu'il revint dans sa patrie
en 1557 jouir de la faveur de Cosme
grand Duc de Toscane.

Dans cet ouvrage , Vidius a telle-
ment suivi la théorie de Galien ,
sans l'illustrer seulement par quelque
exemple tiré de sa propre pratique ;
il est si abondant , si prolix en dis-
tinctions & en divisions tirées d'A-
vicenne ; il se borne si totalement à
ces maîtres de l'art , qu'on ne peut
pas dire , qu'il y ait un seul précepte
nouveau tant soit peu important à
glaner dans tout le livre , quoique
l'auteur eut indisputablement un sa-
voir fort étendu.

Je doit dire à peu près la même
chose du fameux Jerome Cardan.
Quoique très-volumineux dans ses
écrits sur la santé , il n'y a presque
ajouté aucune regle intéressante sur
la matiere , à celles qu'on trouve
dans les ouvrages de ses devanciers.
Cardan , descendu d'une famille
noble de Milan , étoit né à Padoue

44 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
en 1500 que la peste obligea sa mere
de quitter. Il y a des gens qui le célè-
brent comme un savant, dont les
connoissances étoient des plus
vastes ; & en qualité de Médecin ,
on lui fait honneur du glorieux
succès avec lequel , appelé d'Italie
en Ecoffe pour traiter l'Archevêque
de St. André d'une maladie dange-
reuse , il réussit à l'en guérir ; mais
d'autres font peu d'estime de lui. En
reconnoissant qu'il y a d'excellentes
choses dans son livre sur les moyens
de conserver la santé & de prolonger
les jours , ils prétendent que
Cardan est un écrivain fort inégal.
Ce qu'il y a de certain c'est qu'il a
osé critiquer Hippocrate & Galien
sur des choses que tout le monde y
approuve excepté lui seul. On n'a
jamais vu un pareil ennemi de tout
exercice , pour peu qu'il fatigue ou
qu'il accelere la respiration , ou
qu'il fasse suer. Il vous dit gravement
que les arbres vivent plus long-
temps que les animaux , parce qu'ils
ne sortent jamais de leur place. A
l'en croire , le traité de Galien sur
la santé est plein d'erreurs , & la

grande preuve qu'il allegue pour en donner une mauvaise idée, c'est, que Galien est mort avant 77 ans ; mauvaise objection dont il a eu l'imprudence de faire sentir la futilité à toute la terre, en se laissant mourir lui-même à 75.

Rendons pourtant à Cardan la justice qui lui est due, il est le premier qui ait spécifié les indications & les symptômes qui promettent de longs jours à ceux en qui ils se trouvent réunis. C'est 1^o. d'être né, du moins d'un côté, de parens qui ont longtemps vécu, 2^o d'être d'une heureuse complexion, gaie & supérieure aux inquiétudes & aux soucis rongeurs, 3^o d'être bon dormeur, longtemps & fortement assoupi.

Admitateur de Cornaro & de son régime, il recommande comme lui de prendre peu d'alimens. Peut-être même la diete qu'il prescrit, trop austere pour les personnes qui mènent une vie active & laborieuse, épuiserait-elle leur force & nuirait-elle à leur santé ; mais celle qu'il ordonne aux gens d'une constitution délicate, à ceux qui mènent une vie

46 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
sédentaire, & à ceux qui sont affligés de soins & d'inquiétudes, n'est sûrement pas l'endroit de son ouvrage le moins digne d'estime:

„Voici, dit-il, la vraie regle
« pour le manger & pour le boire,
« c'est qu'après le repas on ne se sente ni foiblesse ni pesanteur d'estomac, mais qu'on se trouve d'abord en état de se promener si l'on en a envie, ou d'écrire s'il le faut; que le sommeil ne soit ni accourci, ni interrompu par le souper, que le matin en s'éveillant on n'ait ni mal de tête, ni mauvais goût dans la bouche, & qu'au contraire on se trouve allégé & rafraîchi par le sommeil. «

Ce qui est le plus agréable de tout l'ouvrage de Cardan c'est son quatrième livre. Il roule sur la vieillesse. On aime le ton sociable & l'humeur joviale qu'il y montre à l'âge de 73 ans. C'est un plaisir d'y voir les vives espérances qui l'animent jusqu'aux bords presque du sepulchre. „Je suis plus gai, s'écrie-t-il, que je ne le fus jamais dans ma jeunesse. A

» la vérité il faudra mourir & laisser
 » ses amis ; je le fais ; mais je fais
 » aussi qu'ils me suivront & qu'en
 » attendant j'en trouverai d'autres
 » au lieu ou j'irai. “

Il n'y avoit pas long-temps que Cardan étoit mort, quand Alexandre Trajan Petrone dédia à Grégoire XIII. & publia son traité *sur les alimens des Romains & la conservation de leur santé*. Il y traite de la situation de l'air , des vents , des eaux , & des saisons favorables dans cette capitale de l'Italie , de la maniere dont on s'y nourrit , des jeûnes solennels qu'on y observe , & des maladies épidémiques qui y regnent. C'est un ouvrage écrit avec beaucoup de jugement & d'exactitude , un excellent modele pour tout Médecin qui voudroit rendre un pareil service à la ville où il demeure.

Plusieurs autres Auteurs , outre ceux que je viens de nommer , ont écrit dans le XVIe. siècle avant Sanctorius , sur les soins qu'on doit prendre pour la conservation de la santé. Je ferai mention des principaux , afin qu'on puisse les consul-

48 HISTOIRE DE LA SANTÉ;
ter si l'on en est curieux, mais sans
m'étendre sur leurs ouvrages. On
la fort bien remarqué, (e) „ les re-
gles pour la conservation de la
» santé & ce qu'il y a à dire sur les
» qualités & le choix des alimens,
» est un des sujets où il y a le moins
» de variation depuis les temps
» les plus anciens, “ depuis les
Grecs & les Arabes jusqu'au célèbre
Sanctorius à la fin de ce siècle.

A la tête de ces Auteurs que je
vais indiquer dans leur ordre chrono-
logique, est Levinus Lemnius, né
l'an 1505 en Zélande, où il pratiqua
avec honneur la médecine plusieurs
années. Touché de la mort de sa
femme il entra dans les ordres sacrés,
& delà ses écrits devinrent tout à
la fois des leçons de morale & des
préceptes de médecine. Il débute
ses exhortations à mener une vie
vertueuse pour entretenir la santé
de l'ame & du corps, en faisant ob-
server, que „ la santé se conserve
„ par

(e) Le Clerc. plan de l'Histoire de la mé-
decine pag.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 49
par la tempérance dans le manger
& dans le boire, où tout excès n'est
pas moins indécent qu'il est perni-
cieux, & par une modération soute-
nue dans les choses que Galien ap-
pelle les gardiennes de la santé, (d)
& les modernes les six choses non na-
turelles ; non que réellement elles
soient telles, mais parce qu'en effet
elles n'appartiennent pas au corps
comme le sang & les humeurs,
quoiqu'elles aient assez d'influence
sur son état pour le déranger &
le détruire quand on ne les emploie
pas comme on doit. «

Jason Pratensis, Zélandois com-
me Lemnius, écrivit aussi, comme
lui, un traité sur la conservation de la
santé (e) qui parut en 1538. Il s'y plaint
de ce que des occupations accumulées
& une maladie de neuf mois, ne lui
ont pas permis de développer ses
idées sur ce sujet comme il l'auroit
souhaité & selon qu'il l'avoit conçu.
Malgré tout cela on trouve en lui un

(d) Lemnius ne fit pas attention que c'étoit
Galien qui le premier avoit introduit cette dé-
nomination des six choses non naturelles.

(e) De ruenda sanitate.

50 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
homme plein d'esprit, qui écrit d'un
style nourri du langage des bons au-
teurs, & qui a su répendre des graces
dans un ouvrage, où, quand au fond
il n'y a rien de nouveau.

Antoine Flumanel de Vérone écri-
vit en 1540 *sur le régime qui convient
aux vieillards.* (f) Il y déclare lui-
même qu'il ne s'est point écarté des
sentimens d'Hippocrate & de Galien.

Jean Valverd de Hamusco étoit
Espagnol. Ce fut en 1552 qu'il fit pa-
roître le traité qu'on a de lui sur *la
santé du corps & de l'esprit.* (g) Ce trai-
té adressé au Cardinal Jérôme Vé-
ral, est court, mais très-judicieux.
Comme l'Auteur avoit beaucoup
voyagé, & dans des régions fort éloi-
gnées, il s'étoit mis en état de fon-
der sur sa propre expérience la né-
cessité de cette maxime, qu'il faut
diversifier la maniere de vivre selon
la maniere du climat où l'on est.
„ En Écosse, dit-il par exemple, je
„ ne pouvois pas m'empêcher de
„ manger plus fréquemment que je

(f) *De senum regimine.*

(g) *De animi & corporis sanitate ad Hiero-
nimum Vallum Cardinalem.*

ET L'ART DE LA CONSERVER. 51
„ n'étois accoutumé de le faire dans
„ mon pays natal. « (h)

On a de Guillaume Gratarole Piémontois , un Livre *sur la santé des gens de lettres & des Magistrats* (i) imprimé en 1555. Il y recommande la tempérance , nommément dans ces cinq choses , le manger , le boire , le travail , le sommeil & le mariage ; & il s'appuie dans ses préceptes sur l'autorité d'Hippocrate & de Galien , qui ont , dit-il , recommandé cette modération comme ce qu'il y a de plus efficace pour conserver la santé.

Henri de Rantzaw gentilhomme Danois , écrivit en 1573 *sur la conservation de la santé , à l'usage de sa famille*. (k) Le premier & principal précepte de ce livre est d'adorer & de servir Dieu , & de lui demander par ses prières qu'il veuille conserver la santé ; car , dit-il , quoique les astres

(h) Cum ego , qui meridionalem magis incoloregionem , apud scotos agerem , non poteram me continere , quin pluribus vicibus cibum assumerem , quam antea essem consuetus.

(i) De litteratorum qui magistratum gerunt conservanda valetudine.

(k) De conservanda valetudine in privatum liberorum suorum usum.

52 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
aient leur influence, il est toujours
vrai que les prières qui partent d'un
cœur pieux en ont encore davan-
tage. (l)

Æmilius Dufius composa en 1582,
son livre sur le *soin qu'on doit pren-
dre de la santé*, (m) & le dédia à Char-
les Duc de Savoye. Tout ce qu'il
y a de meilleur dans cet ouvrage est
copié de Galien.

J'ai encore à indiquer Ferdinand
Eustache, fils de Barthelemi ce fa-
meux anatomicien. Il dédia en 1589
à Sixte V. un traité intitulé *de la pro-
longation de la vie humaine par le secours
de la médecine*. (n) Il y refute fort bien
les raisonnemens que l'on fait, pour
prouver que la médecine ne sauroit
prolonger nos jours, mais il n'y dit
rien des moyens qu'elle emploie pour
les conserver en effet.

J'ennuyerois le lecteur si j'entre-
prenois de parler ici de tous les mé-
decins qui ont hazardé quelques spé-

(l) *Astra valent aliquid ; plus pia vota valent.*

(m) *De tuenda valetudine ad Carolum Sa-
baudiæ Ducam.*

(n) *De vitæ humanæ à facultate medica pro-
rogatione.*

ET L'ART DE LA CONSERVER. 53
culations singulieres, sur les proportions qu'on doit mettre entre les divers alimens dans les différens repas, précautions néanmoins qu'ils se sont imaginés être fort essentielles à la santé. Oddo de Oddis, par exemple, publia en 1570 un traité sur la proportion entre le dîner & le souper. (o) Il veut qu'on dîne légèrement & qu'on soupe à fonds.

(o) De cocnæ & prandii proportionē.



CHAPITRE VI.

De Sanctorius. Découverte importante de ce Médecin sur la transpiration insensible , & observation là dessus. Médecins qui ont approprié la méthode de Sanctorius à leurs climats respectifs , tels que Dodart en France , Keil en Angleterre , de Gorter en Hollande , Rogers & Robinson en Irlande , & Linen à la Caroline. Leurs aphorismes. Inspiration de l'humidité de l'air , & remarques qu'y a fait le Docteur Jones.

SANCTORIUS Sanctorius étoit né dans l'Istrie , région d'Italie , sous la domination des Vénitiens. Il fit ses études à Padoue & il devint un des Professeurs les plus célèbres dans cette université. On l'appella de Padoue à Venise , & quoique pour aller y pratiquer la médecine il dût renoncer au Professorat , la République lui témoigna sa considération en ordonnant qu'il en conserveroit les gages , dont il jouit en effet jusqu'à sa mort

ET L'ART DE LA CONSERVER. 55
qui arriva en 1636, la 75^e. année de sa
vie.

Sanctorius ouvrit dans la médecine
un champ tout nouveau & parfaite-
ment inconnu à tous les médecins &
à tous les Philosophes avant lui, par
une suite d'expériences continuées
avec une assiduité incroyable durant
trente ans, il établit les diverses loix
de la *perspiration insensible* qui se fait en
nous, ou plutôt il publia sur ce su-
jet des aphorismes dont quelques-uns
sont d'un usage si sûr pour la santé,
qu'on ne sauroit les passer sous silen-
ce. Mais il y faut du choix; il faut
savoir distinguer ceux que l'expérien-
ce a confirmés comme fondés dans la
nature, d'avec ceux qui n'en ont que
l'apparence & qui sont uniquement
appuyés sur la théorie erronée qui
prit le dessus parmi les médecins du
temps de Sanctorius. Peut-être ne
fera-t-on pas fâché de comparer ici
les expériences que cet habile homme
fit en pesant le corps humain, avec les
observations que les anciens avoient
faites sur la *tempérance* & l'*exercice*,
pour remarquer l'harmonie des unes
avec les autres. En partant de deux

§6 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
différens principes, ils ont les uns &
les autres abouti à donner les mêmes
regles pour la conservation de la santé
ainsi leurs expériences & leurs obser-
vations s'éclaircissent & se confir-
ment réciproquement.

Il n'y a point de doute que Galien
n'ait connu en général l'insensible
perspiration de nos corps, je n'en
veux d'autres preuves que les paroles
suivantes de ce grand Médecin » cet-
» te vapeur excrétoire, dit-il, (a)
» est poussée hors du corps par des
» petits orifices, que les Grecs appel-
» lent des pores, & qui se trouvent
» répandus par tout le corps, spécia-
» lement sur la peau, elle en est,
» dis-je, chassée, en partie par la
» sueur, en partie par une insen-
» sible perspiration qui échappe à la
» vue & dont peu de gens savent seu-
» lement l'existence. “

Depuis Galien jusqu'à la fin du
XVI^e. siècle, tous les médecins en
général ont eu une idée vague de
cette transpiration imperceptible, ils

(a) De Sanit. tuend. Lib. 2. cap. 12. sub
finem.

ont tous su que le corps se défait par cette voie d'une partie de ses humeurs superflues. Mais c'est à Sanctorius qu'étoit réservée la gloire d'évaluer à la balance la quantité précise de cette perspiration ; de démontrer que l'évacuation qui se fait en nous par cette voie , est plus forte que celle qui se fait par toutes les autres voies ensemble ; & de donner des regles pour la faire plus sûrement contribuer à la santé.

Il est vrai que l'on transpire plus ou moins selon les climats où l'on vit. Mais cela même a fait naître aux médecins de différens pays , la pensée de réitérer les expériences de Sanctorius. Ils ont jugé la chose importante , dans la persuasion que par ce moyen l'on parviendroit à comparer la transpiration qui se fait dans le corps humain , soit sensiblement , soit insensiblement , dans les différentes régions , avec celle que cet habile homme avoit observée en Italie.

M. Dodart , Médecin François , très-savant , & observateur aussi droit & vrai , qu'industriel & habile , fut le premier qui entreprit ces expé-rien-

38 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
ces. (b) Il les commença en 1668 , &
les continua presque sans interrup-
tion pendant trente-trois ans.

Le Dr. J. Keil , fit en Angleterre la
même chose que Dodart avoit fait
en France ; il publia en 1718 la table
de ses propres observations faites
pendant une année entière sans inter-
mission ; & il y joignit le détail des
essais qu'il avoit fait à diverses repri-
ses durant les dix ans qui avoient pré-
cédés.

M. de Gorter , entra , en Hollan-
de dans la même carrière & la fournit
glorieusement. Dès l'an 1728 il don-
na en Latin son livre de la Perspira-
tion insensible & l'on en fit en 1736
une seconde édition. Graces aux ob-
servations de ces deux savans Méde-
cins , le D. Keil & M. de Gorter ,
tous deux d'un discernement & d'une
exactitude géométriques , on est par-
venu à corriger les calculs de Sancto-
rius qui n'étoient pas justes pour les

(b) Voy. dans l'Hist. de l'Académie des Scien-
ces l'éloge de M. Dodart , & notez que sa *Mé-
decine statique* fut imprimée en François par les
soins de M. Noguez , qui y ajouta une explica-
tion des aphorismes de Sanctorius.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 59
habitans des pays froids. M. de Gor-
ter sur-tout, dirigé par Boerhaave,
répandit, un grand jour sur ce sujet
par ses expériences réitérées & par
ses judicieuses réflexions.

Il ne faut pas que j'oublie ici la
production curieuse d'un Gentil-
homme Irlandois. Ayant lu Sancto-
rius, avec le commentaire dont le
Dr. Lister l'avoit accompagné, il
consulta le traité du Dr. Keil sur la
même matiere. Voyant que, selon
ce dernier, la transpiration insensi-
ble étoit beaucoup moins abondante
dans la grande Bretagne qu'en Italie,
il resolu de faire sur lui-même un
cours de cette statique expérimenta-
le pendant un an entier, & voici ce
qu'il en écrivit avec une modestie
adminirable au Dr. Rogers. » J'ai
» fait quelques observations irrégu-
» lieres depuis le 20 novembre 1720
» jusqu'aux 1. de mai 1721; elles mé-
» ritent à peine que j'en parle, mais
» les tables que j'ai dressées dans la
» suite sont plus exactes. Si j'avois
» pu penser qu'elles seroient rendues
» publiques, j'y aurois encore don-
» né plus de soin & mis plus de cor-

60 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
rection. » Dans un autre endroit de
cette lettre il ajoute , » n'ayant pas
assez de place ici , je passe sous silen-
» ce toutes les observations que j'ai
» faites sur la diete & l'exercice , &
» je ne parle de celles que j'ai faites
» sur les évacuations à la selle pen-
» dant deux mois seulement. »

Cette écrit parut pour la première
fois en 1734 avec l'ingenieux *Essai*
du Dr. Rogers *sur les maladies Epi-*
démiques , (c) & malgré toute la mo-
destie de l'auteur , il devint entre les
mains de M. Rogers , une piece par-
faite en son genre , » car , dit-il , par
» les expérience ; rapportées dans
» ce traité , la médecine statique se
» trouve avoir été poussée en Irlan-
» de beaucoup au delà de ce qu'elle
» l'avoit été en Italie par les atten-
» tions & les expériences du fameux
Sanctorius. » Peut-être sera-t-on sur-
pris qu'un gentilhomme campagnard
d'Irlande , ait fait dans quelques mois,
des expériences aussi décisives sur la
matiere dont il s'agit , que le célèbre
médecin d'Italie en avoir pu faite en

(c) *Essai on epidemical diseases.*

ET L'ART DE LA CONSERVER. 61
plusieurs années. Mais enfin ce qu'il
y a de vrai , c'est que les expériences
& les observations de notre Gentil-
homme , ainsi que les regles & les
aphorismes qu'ils en a déduits , quel-
le qu'en soit la source , sont d'un très-
grand usage & annoncent beaucoup
de genie.

On trouve aussi dans le IX^e. Tome
des Transactions Philosophiques , de
très-bonnes expériences de statique
faites par le Dr. Jean Linen à Char-
les Town , dans la Caroline méridi-
onale , depuis le mois de mars 1740
jusqu'au mois de mars 1741. Ce mé-
decin s'y trouva engagé par les re-
cherches qu'il faisoit alors sur la
cause d'une maladie épidémique , qui
revient périodiquement de temps
en temps dans ce pays là. Mais des
tables générales , dressées dans un
climat si différent du nôtre & dont
on n'a déduit aucunes regles d'un
usage universel , ne peuvent pas ser-
vir à grand chose pour conserver la
santé dans les lieux que nous habitons.

La dernière production qui est ve-
nue à ma connoissance sur ce sujet ,
c'est une dissertation du Dr. Bryan

62 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
Robinson, il la publia en 1748. (d)
Elle roule *sur la nourriture & les*
évacuations du corps humain ; mais
l'auteurs y a fait tant de calculs, il
s'y est exprimé d'une maniere si
alambiquée, si supérieure à la portée
du commun des lecteurs, que je ne
saurois en faire usage sans sortir de
mon plan. M'entendrait-on si je di-
sois ici, comme il le fait à la page 77
de cette Disertation, » que la colere
,, & la joie augmente, & que la
,, crainte & la tristesse diminuent
,, comme la transpiration & les uri-
,, nes; que quand le corps est fatigué
,, par la colere, l'ame, qui par le
,, moyen de l'Æther a beaucoup d'in-
,, fluence sur lui, excite dans cet
,, Æther qui est comme son senso-
,, rium intérieur, un mouvement
,, violent de vibration, lequel se com-
,, munique par le canal des nerfs à
,, toutes les parties du corps? " Il faut
avouer du moins que ce n'est pas là
parler clairement.

Je reviens donc à Sanctorius. Ses

(d) Differt. on the food and discharges of
human body.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 63
aphorismes sur la Médecine statique ,
sont divisés en sept livres ou sept
sections. Il y traite successivement, 1^o.
du poids de la transpiration insensible
2^o. de l'air & des eaux , 3^o. du manger
& du boire , 4^o. du sommeil & de la
veille , 5^o. de l'exercice & du repos ,
6^o. du mariage , 7^o. des passions. Je
vais tâcher de rapporter à ces sept
points tout ce que Sanctorius a pro-
posé de plus utile pour la conserva-
tion de la santé. J'y insérerai même
sans distinction ce que j'ai trouvé de
meilleur dans les médecins dont je
viens de parler , & qui ont écrit
comme lui sur la médecine statique.

I. SECTION. *Du poids de la transpira-
tion insensible.*

1. La transpiration insensible qui
se fait tant par les pores de la peau
que par la respiration , est plus consi-
dérable elle seule que toutes les éva-
cuations sensibles prises ensemble. Si
un homme fort & robuste , qui dans
un beau temps , prend un exercice
modéré , mange & boit le poids de
huit livres par jour , il en évacue

64 HISTOIRE DE LA SANTÉ ;
cinq livres par la transpiration insensible , & quand elle se fait sans obstacle ; il en est plus allegué que par toutes les autres évacuations.

2. Tant que chaque jour le corps revient au même degré de pésanteur , parce qu'il transpire dans la même mesure , la santé se conserve sans altération. Elle décline quand le corps conserve son poids ordinaire , par une plus abondante évacuation des excremens ou des urines que de coutume. Mais si au bout de quelques jours , le corps ne recouvre pas son poids ordinaire , soit par une transpiration copieuse , soit par des évacuations sensibles , il faut s'attendre à la fièvre ou à quelqu'autre maladie prochaine.

3. Plus la transpiration est pure & subtile , c'est-à-dire , dégagée de toute autre humidité qui sorte sensiblement du corps , & plus elle est saine.

4. Se sentir le corps pesans quand il conste par la balance qu'il est léger , c'est l'annonce d'une disposition tout autrement mauvaise , que de le sentir pesant quand il l'est en effet. Au contraire le sentir léger quand à la
ba-

ET L'ART DE LA CONSERVER. 65
balance il est plus pesant , c'est signe
qu'on se porte excellemment bien.

5. La douleur de tête , ou de quel-
qu'autre partie du corps , diminue la
transpiration.

6. C'est un signe certain de santé ,
que de pouvoir monter sur une hau-
teur avec plaisir.

7. De légers purgatifs ne diminuent
pas la transpiration , ils aident dou-
cement à se décharger d'un poids inu-
tile ; mais il en est tout autrement des
violens purgatifs ; ils empêchent la
transpiration & sont dangereux par
plus d'un endroit.

8. Dans de jeunes gens d'une bon-
ne santé & qui vivent modérément ,
le corps s'accroît tout les mois de
deux ou trois livres. Quelquefois vers
la fin du mois ils se trouvent la tête
pésante, ou plus ou moins de lassitude
& d'abattement ; mais bientôt une
éjection d'urine un peu trouble , ou
quelqu'autre évacuation , les remet
dans leur état ordinaire.

9. Diverses causes contribuent à ar-
rêter la transpiration , mais les prin-
cipales sont ; un froid humide , une
nourriture gluante , le jeûne , la

66 HISTOIRE DE LA SANTÉ ;
frayeur , des nuits inquiètes , & quelque évacuation trop abondante.

10. Les jeunes gens transpirent plus que les vieillards , & la mesure de cette transpiration varie selon la diversité des tempéramens , de la manière de vivre , des climats & des saisons.

11. Mais comment savoir précisément combien on doit transpirer , pour se conserver en bonne santé jusques dans la vieillesse ? Le problème est des plus importants. Chacun a intérêt d'être informé si l'on peut sûrement le résoudre. Et Sanctorius prétend qu'on le peut , en s'y prenant comme je vais dire.

Après avoir copieusement soupé , il faut calculer au bout de douze heures , combien on a perdu de son poids par la transpiration insensible , & je suppose qu'on en aura perdu 50 onces. Une autre fois il faut se peser le matin quand on n'aura ni soupé la veille , ni fait aucun excès dans le dîner précédent , & je suppose qu'alors on trouvera qu'on a perdu par la transpiration 20 onces. Cela posé il faut tâcher de s'astreindre à une diète ,

ET L'ART DE LA CONSERVER. 67
un exercice, à un usage modéré des
choses non naturelles, qui procu-
rent une transpiration insensible dans le
milieu entre 50 onces & 20. Ce
milieu sera 35 onces, & en se met-
tant journellement à ce poids, on
atteindra, selon Sanctorius, en bon-
ne santé l'âge de cent ans. Mais ou-
tre que ce seroit un assujettissement
extrême que de vivre si réguliè-
rement selon cette méthode, il faut
que l'Auteur lui-même n'ait pas pu
s'y soumettre, car il est mort à l'âge
de 75 ans.

Le Docteur Keil a prescrit une au-
tre règle. Il veut que l'appetit, un
appetit naturel & où il n'y a rien de
désordonné, soit la mesure de la
diète qu'on observe. En suivant les
conseils de ce Directeur, on n'aura
pas besoin, à ce qu'il assure, de se
peser chaque jour pour savoir jus-
qu'à quel degré l'on doit manger &
boire, la nature se contente de ce
qu'il lui faut, elle ne demande ni
plus ni moins.

Le savant de Gorter n'est pas éloi-
gné de ce sentiment. „ Je me suis,
dit-il, convaincu par des expé-

68 HISTOIRE DE LA SANTÉ,

„ riences réitérées à la balance, que
 „ si un homme qui se porte bien,
 „ mange & boit autant qu'il est né-
 „ cessaire pour n'avoir ni fain ni soif,
 „ enforte qu'il quitte la table d'un
 „ côté sans s'être chargé l'estomac,
 „ & de l'autre sans appetit, ses
 „ évacuations égaleront journalle-
 „ ment sa nourriture, ou ce qui re-
 „ vient au même, il jouira d'une
 „ bonne santé, car la santé dépend
 „ principalement de l'égalité de ces
 „ choses.

„ Si l'on veut donc, continue ce
 „ célèbre Professeur, jouir d'une
 „ santé ferme & constante, il faut
 „ chaque jour faire de l'exercice &
 „ user des autres choses nécessaires
 „ à la vie, avec la modération &
 „ dans la mesure convenable, pour
 „ entretenir journallement cet ap-
 „ petit naturel de manger & de boi-
 „ re, & se satisfaire après cela en
 „ prenant des alimens & de la boif-
 „ son, non seulement qui soient
 „ sains & bienfaisans en eux-mêmes,
 „ mais encore en y gardant toujours
 „ la modération qu'on vient de re-
 „ commander. “

C'est là notre avis, la vraie réponse à la question de Sanctorius, réponse dont il n'est personne qui ne puisse, sans beaucoup de peine, justifier la vérité par sa propre expérience.

II. SECT. de l'Air & de l'Eau.

1. La transpiration est indubitablement supprimée dans un air froid, pur & sain, mais les fibres y gagnent de la force, & la matiere supprimée ne sauroit causer ni accident ni douleur. Au contraire dans un air humide & mal-sain, la respiration est retenue, les fibres sont relâchées, & la matiere obstruée peut causer bien du désordre & du mal.

2. Tout air trop froid, trop humide, ou fort tempétueux, arrête la transpiration.

3. L'air des villes, est généralement parlant, plus mauvais que l'air de la campagne. Chargé des exhalaisons des habitans, il en est plus grossier, plus propre à émouffer l'appetit.

4. L'air & le bain froid réchauffent les corps robustes & font qu'on se

70 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
trouve léger ; c'est tout le contraire
pour les gens foibles & débiles ; ils en
sortent plus glacés , plus pesans ; &
plus ce froid est soudain , plus il est
dangereux.

5. Un air frais & agréable est plus
mal-sain au corps quand on est bien
échauffé , qu'un air fort froid , ou
même que de l'eau froide , parce que
le premier obstrue en relâchant, ce qui
rend le corps pesant , au lieu que du
moins l'autre en obstruant fortifie , ce
qui donne de la légèreté.

6. Il est très-agréable d'aller se bai-
gner dans de l'eau froide après un
violent exercice , mais c'est un plaisir
très-dangereux.

7. Le jeu de l'éventail arrête la
transpiration ; il échauffe la tête & la
rend pesante.

8. Une pluie continuelle est plus
mai-saine qu'une continuelle sèche-
resse , parce qu'elle appesantit.

9. On se plaint ordinairement da-
vantage de lassitude en été qu'en hi-
ver , non qu'alors on soit dans la vé-
rité plus pesant , car au contraire on
se trouve à la balance plus léger de
trois livres ou environ , mais parce

ET L'ART DE LA CONSERVER. 71
qu'un air chaud relâche les fibres &
affoiblit.

10. Les gens robustes transpirent le plus pendant le jour en été, mais en hiver c'est pendant la nuit. Et au lieu qu'en été la transpiration supprimée les dispose aux atteintes des fièvres malignes, en hiver au contraire elle est de peu de conséquence, parce que plus la matiere que l'on transpire est âcre sans la chaleur que dans le froid.

11 De toutes les saisons, l'automne est la plus mal-saine, parce que la matiere de la transpiration y est facilement arrêtée & facilement corrompue. Pour éviter ce double mal, il faut se tenir bien habillé & user d'un régime convenable. De cette maniere on tiendra toujours à peu près le corps au même degré de pesanteur.

12. En se déshabillant trop tôt au printemps & en s'habillant trop tard en automne, on court risque d'avoir la fièvre en été & des fluxions en hiver.

III SECTION. *Du Manger & du Boire.*

1 Le corps transpire peu, soit lors
E ix

72 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
que l'estomac est trop vuide soit lors
qu'il est trop rempli.

2. Manger beaucoup ne peut que nuire aux gens qui ne prennent presque pas d'exercice, mais c'est une nécessité à ceux qui se donnent bien du mouvement, quoique jamais violemment.

3. Si connoissant la quantité de nourriture que vous prenez chaque jour, vous savez y proportionner l'exercice que vous faites, comptez que vous possédez l'art de vivre en bonne santé jusques dans la vieillesse la plus reculée (e).

4. Les alimens qui pesent le moins à l'estomac & qu'on y sent le moins, sont ceux qui donnent la meilleure nourriture & la plus facile transpiration. Quant à la quantité qu'il convient d'en prendre, on peut croire qu'elle est au point désiré, l'ors qu'après le repas, le corps se sent aussi léger & aussi actif que si l'on n'avoit rien mangé.

5. Se coucher sans souper quoiqu'on

(e) Cet aphorisme, ainsi que bien d'autres est pris d'Hippocrate.

ait faim , c'est le moyen de transpirer peu. Si on le fait souvent en court risque d'attraper la fièvre.

6. Une excellente nourriture légère & de facile digestion , c'est la chair des jeunes animaux , de bon mouton & du pain de froment préparé avec soin , c'est-à-dire , où il y ait la qualité convenable de levain & de sel & qui ait été bien pétri.

7. Quand on a mangé quatre onces d'un aliment fort & nourrissant , tels que sont le pourceau , l'anguille , ou quelque poisson gras , le corps paroît plus pesant que si l'on avoit mangé six onces de quelqu'aliment qui nourrissent moins , comme du poisson de riviere , des poulets , de petits oiseaux ; car c'est une regle , que là où la digestion est difficile , la transpiration est lente & embarrassée.

8. Des jeûnes inusités rendent le corps trop léger , & trop souvent réitérés , ils altèrent la santé.

9. Six livres de nourriture , prises tout de suite dans un seul & même repas , causent plus de pesanteur & de mal-aise , que huit , prises en deux ou trois fois. C'est ruiner peu à peu sa

74 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
constitution , que de ne faire qu'un
repas par jour , dans quelque mesure
qu'on y mange.

10. Qui mange plus qu'il ne peut
digerer , se nourrit moins qu'il ne
doit & conséquemment doit maigrir.

11. Il est imprudent de manger d'a-
bord après une grande fatigue de
corps ou d'esprit , parce que le corps
fatigué ne transpire pas.

12. Chacun a sa capacité propre ,
des vaisseaux qui peuvent prêter &
s'étendre jusqu'à un certain point ,
& après cela se rétablir d'eux même
dans leur état naturel. Quatre livres
de solide & de liquide sont autant ,
ou plus qu'il en faut à quelques per-
sonnes , pendant que d'autres pour-
roient sans inconvénient , en donner
le double à porter à leur estomac.

13. Généralement parlant , on de-
vroit prendre à son repas la moitié
plus de liqueur tempérée dont on s'a-
breuve , que des alimens solides dont
on se nourrit.

14. Le vin , quand il est d'une
bonne qualité , & qu'on en use so-
bremenent , favorise la digestion & fa-
cilité la transpiration.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 75

15. Un grand feu en hiver, fait sur la transpiration le même effet que le soleil en été, il l'augmente.

IV. SECTION. *Du Sommeil & de la Veille.*

1. Selon Sanctorius, un sommeil tranquille est si favorable à la transpiration dans les personnes saines & robustes, que souvent elle y donne 50 onces en sept heures de temps, le double plus que dans la veille; mais si l'on consulte les tables de Keil & les expériences réitérées de Mr. de Gorter, on verra que la transpiration nocturne donne à peine seize onces, & qu'en Hollande, comme dans la grande Bretagne, on transpire le jour plus que la nuit,, Cependant, & quelque grandes que soient ces différences, dans la quantité de la matiere qu'on transpire, selon les divers climats où l'on vit, il demeure certain qu'un profond & tranquille sommeil est rafraîchissant dans tous les pays, & que non seulement il facilite la transpiration insensible, laquelle

76 HISTOIRE DE LA SANTÉ ;
„ feroit beaucoup moins considéra-
„ ble fans cet heureux repos , mais
„ qu'outre cela il restaure les esprits
„ & fortifie le corps sensiblement. „

2. Après une bonne nuit on se sent le corps plus léger , tant parce qu'on a acquis de nouvelles forces , que parce qu'on s'est débarrassé d'un fordeau importun en transpirant.

3. Tout ce qui empêche le sommeil arrête la transpiration , que rien n'interrompt davantage qu'une nuit inquiète.

4. La transpiration est plus dérangée par un vent frais du midi , pendant le sommeil , que par un grand froid durant la veille.

5. Il suffit de changer de lit pour diminuer la transpiration , parce que les choses auxquelles nous ne sommes pas accoutumés nous conviennent rarement , lors même qu'en soi elles seroient préférables.

6. Quand au sortir du sommeil on baille & qu'on s'étire bien dans le lit , la transpiration s'en accroît.

7. Comme on transpire plus au lit qu'ailleurs , & que la matière qui s'échappe par les pores y est retenue par

ET L'ART DE LA CONSERVER. 77

les couvertures , c'est là sur-tout que des gens qui ne se portent pas bien , communiquent leurs maladies aux personnes en santé avec qui elles couchent ; là même que quelquefois les gens qui se portent bien , s'incommodent respectivement , en se communiquant des humeurs , qu'il auroit mieux valu qu'ils ne se transmissent pas.

8. On sent qu'on a sûrement bien dormi , quand au matin on se trouve l'entendement net , le corps vif & agile.

9. Trop de sommeil rend le corps froid , pesant , stupide.

10. La transpiration est plus empêchée , lorsqu'en dormant on se défait de ses couvertures , que lorsque durant la veille on se dépouille de ses habits,

11. Un doigt de bon vin fait dormir & facilite la transpiration ; dès qu'on en prend plus qu'il ne faut , il met obstacle à l'un & à l'autre.

V. SECT. *De l'Exercice & du Repos.*

1. Le corps transpire beaucoup

78 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
mieux quand on se tient tranquille
dans le lit , que quand on s'y remue
& s'y agite.

2. Un exercice modéré donne au
corps de la légéreté & de la vigueur.
Cet exercice nettoie les muscles & les
ligamens de toute saleté , & prépare
la matiere à se dissiper par la transpi-
ration.

3. Si après le souper on demeure
tranquillement au lit une dizaine
d'heures , on ne cessera point d'y
transpirer librement ; passé ce temps
là on ne fera , en y séjournant , que
diminuer & la transpiration insen-
sible & les excrétiions les plus grossie-
res.

4. De violentes agitations du corps
& de l'ame , si elle durent , accéle-
rent la vieillesse & hâtent la mort.

5. Si après avoir digéré deux fois
dans le jour les alimens dont nous
nous sommes nourris , notre corps
se trouve à peu près de la même pe-
santeur avant que nous prenions un
nouveau repas , c'est signe que l'exer-
cice nous a fait tout le bien possible.

6. Le mouvement du cheval aug-
mente la perspiration des parties su-

périeures du corps, plutôt que du bas au dessous de la ceinture. Cet exercice fait d'un pas doux est beaucoup plus sain que le rude trot. Que s'il est des personnes infirmes, & voisines ou déjà atteintes de la consommation, qui se trouvent mieux d'une voiture commode que de l'exercice du cheval, il faut leur laisser préférer la première, parce qu'il est question de soutenir leurs forces & non pas de les épuiser.

7. Trotter & galoper fortement dans un mauvais chemin, ou bien s'y faire traîner de même, soit en carrosse, soit en chaise roulante, est de tous les exercices, le plus violent, le plus mal-sain. Outre qu'il précipite la perspiration & qu'il fait transpirer des matieres encore crues & non préparées, il ébranle trop les parties solides du corps, sur-tout les reins. Par la même raison il est mal-sain & dangereux de se livrer au plaisir de sauter.

8. On n'aide certainement pas autant la transpiration par le mouvement de la litiere, de la chaise à porteur, ou du bateau, qu'en se

80 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
promenant. Cependant , si ces exercices sont continués quelques temps , ils ne peuvent que faire du bien en disposant le corps à une facile transpiration.

9. La danse , si elle est modérée , facilite encore davantage la transpiration. C'est un des exercices les plus sains.

10. Les meilleurs exercices à prendre sous le toit , sont la paume à la main , le volant , la danse , les armes ; (f) & à l'air , la promenade , la boule , (g) le cheval & les voitures.

11. Là où manque la transpiration , il faut recourir à l'exercice : c'est le grand remède.

VI. SECTION. *Des Femmes.*

1. L'abstinence entière & l'excès dans l'usage du mariage , sont l'un

(f) On peut y ajouter le *trémouffoir* , qui imite le mouvement du cheval & qui est excellent pour faciliter la digestion.

(g) Il ne faut pas oublier le *golf* , dont il est parlé ci-devant , & qui offre un exercice si convenable , quand on a une plaine assez étendue pour y jouer.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 81
& l'autre nuisible à la transpiration ,
mais sur-tout le dernier.

2. L'excès en ce genre affoiblit l'estomac , diminue la chaleur naturelle , obstrue la transpiration ; d'où naissent l'indigestion , les vents , les palpitations de cœur , la gravelle , les catharres , & la perte de la mémoire.

3. Il est encore plus pernicieux en été qu'en hiver , parce qu'en été la digestion se fait plus foiblement , de sorte que ce qu'on perd se répare alors avec plus de peine. Ajoutez que la transpiration étant plus ouverte dans cette saison , l'on s'apperçoit d'abord du plus léger empêchement qui y survient.

4. Après l'estomac , rien ne souffre tant de l'excès dans le commerce des femmes que les yeux ; il a plus d'une fois attiré la goutte serene.

5. On peut s'affurer qu'on ne s'est point excédé , quand après ce qu'on s'est permis , le sommeil n'est suivi ni de foiblesse , ni d'abattement ; & qu'au contraire la respiration est libre & facile , l'urine d'une couleur & d'une consistance convenables , tout le corps alerte & vigoureux.

32 HISTOIRE DE LA SANTÉ,

6. Le moindre effort de cette espèce est funeste aux vieillards, tout ce qu'ils en remportent c'est du froid, de la pesanteur & de la foiblesse.

VII. SECTION. *Des Passions.*

1. La colere & la joie augmentent la transpiration, la crainte & la douleur la diminuent. Les autres passions agissent selon qu'elles participent, ou qu'elles répugnent plus ou moins à la nature des précédentes.

2. Ce principe est la clef de ce qu'on observe dans les personnes timides & mélancoliques; elles sont sujettes à des obstructions dans les intestins, à des tumeurs dures dans les diverses parties de leurs corps, à des désordres hypocondriaques, & à d'abondantes sueurs froides. Rien ne rend la perspiration plus languissante que la crainte & l'affliction; rien ne l'anime davantage que le contentement & la gaieté.

3. Les maladies que l'on contracte par l'effort des passions, ne se guérissent pas par les remèdes de la médecine; ce sont des passions contraires

ET L'ART DE LA CONSERVER. 83
qu'il faut y opposer ; du reste , pour-
tant , quelques remedes propres à fa-
ciliter ou à affoiblir la transpiration ,
selon l'exigence du cas , n'y sont pas
inutiles.

4. Une douce joie , aide le corps
à se décharger du superflu d'une ma-
tiere qui n'a pas transpiré , mais quand
elle est extrême & soudaine , elle ex-
pulse jusqu'au nécessaire , & si cela
dure elle nuit au sommeil & dissipe
les forces.

5. Une nourriture de facile diges-
tion , augmente la gaieté avec la
transpiration : au contraire celle
qu'on digere avec peine , diminue
la transpiration & occasionne la mé-
lancolie.

6. Quand la transpiration a été
trop violente , par une suite de l'es-
fort des passions , on ne se rétablit
pas aussi-tôt de l'épuisement qui en
résulte , que s'il eut été occasionné
par un violent exercice.

7. Les gens , qui , trop sensibles
au gain , jouent avec trop d'ardeur ,
feront bien de ne pas jouer souvent.
La joie du gain nuiroit à leur som-
meil , ce qui affoibliroit leur santé ,

84 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
ou bien le dépit que leur causeroit
de trop fréquentes pertes, altéreroit
en eux la transpiration, par l'obsta-
cle qu'il y mettroit.

8. Il est plus avantageux à la santé
de remporter une victoire médiocre
qu'une victoire brillante. Tous les
extrêmes nuisent.

9. Une violente passion donne un
choc plus rude à la santé, que le plus
violent exercice.

10. Les passions variées, tantôt de
la colere & tantôt de l'allégresse,
tantôt de la crainte & tantôt de la
tristesse, contribuent sur le tout à
une transpiration plus aisée & plus
saine, que d'être continuellement à
la chaîne d'une même passion, quel-
que agréable qu'elle soit.

11. C'est par cette raison qu'on
étudie avec plus d'assiduité & de plai-
sir, quand on y est poussé par dif-
férentes passions, que quand une
seule y anime, ou qu'aucune n'y en-
gage. Un homme, par exemple, qui
étudiera une heure avec contention,
mais pas au-delà si aucune passion
ne l'y détermine, en donnera qua-
tre au travail avec gaieté, si quel-

ET L'ART DE LA CONSERVER. 85
que passion particuliere l'y aiguillon-
ne. Que si semblable aux gens qui
jouent à un jeu de hazard, où la per-
te & le gain excitent continuelle-
ment en eux des mouvemens con-
traires, il passe alternativement des
agitations d'une passion dans celle
d'une autre, on le verra capable de
travailler plusieurs heures de suite
avec une ferveur étonnante.

Il paroît des détails ou nous ve-
nons de nous engager, qu'un tor-
rent de matiere imperceptible, ou
de vapeurs insensibles, coule du
corps humain. Mais il faut savoir
d'un autre côté, que ce même corps
attire continuellement à soi des par-
ties humides de l'air dont il est en-
vironné; & tant qu'il n'y a point
d'excès, rien ne contribue davantage
à entretenir la santé que cette espece
de succion, en conservant aux par-
ties intérieures du corps, la souplesse
dont elles ont besoin pour exécuter
les mouvemens auxquels elles sont
destinées. C'est à l'aide de cette at-
tention, que l'on explique pourquoi
la quantité de la transpiration est
moindre en hiver qu'en été, à cause

86 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
de la plus grande humidité de l'air ,
comme elle est aussi moindre quand
il pleut, que quand il fait sec , &
moindre encore de nuit que de jour,
par la même raison. Par là encore
on sent combien il importe de se lo-
ger dans une maison propre , de res-
pirer un air pur & sec , & de se cou-
vrir bien le corps pendant la nuit ,
si l'on veut jouir d'une santé bien af-
fermie.

Ce que nous attirons de l'air qui
nous environne , par la voie dont
nous parlons , est plus considérable
qu'on ne pense. On trouve dans les
observations de Keil sur la IV^e. Ta-
ble, qu'une seule nuit il attira en dor-
mant jusqu'à 18 onces d'humidité. Le
Dr. Lina a aussi observé que dans un
changement de temps , qui de serein
& sec qu'il étoit , devint humide &
couvert de nuages , l'inspiration ex-
céda la transpiration. Et le D. Robin-
son atteste de même que dans un sem-
blable changement , son corps devint
plus pesant , quoiqu'il eut pris moins
de nourriture.

Ce que j'ai lu de meilleur sur ce su-
jet, c'est la dissertation inaugurale du

Dr. Jones sur les veines réforbantes qui correspondent à une multitude d'autres , par lesquelles la transpiration s'exécute. Elevé dans l'Université d'Edimbourg , ce médecin a bien fait voir par ce premier essai de sa plume , quels étonnans progrès un jeune homme qui a de l'application & du génie , peut faire dans cette École des sciences & des beaux arts , aussi bien dans les parties de la médecine les plus curieuses que dans les plus utiles. Les Professeurs qui font l'ornement de cette Académie sont tous gens d'un mérite distingué ; ils y remplissent leurs fonctions avec une assiduité constante , & dans le grand & magnifique hôpital de la ville , ils ont tant d'occasions , soit de pratiquer la médecine & la chirurgie , soit d'en expliquer les mystères par des raisons de la nature & de la structure du corps humain , que nous osons dire hardiment qu'en toute l'Europe il n'y a pas une seule Université qui l'emporte à cet égard sur celle d'Edimbourg.

C H A P I T R E VII.

Des Auteurs étrangers à la Grande Bretagne, qui ont écrit sur la santé depuis Sanctorius ; tels que Rodrigue de Fonseca, Aurelius Anselme, François Ranchin, Rodolpe Goclenius, Claude Diodati, Jean Johnston, Pierre Lotichius, & Bernardin Ramazzini.

QUOIQUE le corps humain, construit avec une sagesse infinie, réponde constamment & parfaitement bien (a) aux vues de sa destination, à l'aide des parties & des mouvemens dont Dieu l'a doué, il est pourtant vrai que le mécanisme intime des actions humaines est encore à bien des égards, inconnu à l'homme, & qu'il s'est écoulé bien des siècles avant que les Médecins aient été capables d'expliquer le mystère de

(a) A nullo quidem edocta natura, citraque disciplinam ea quæ conveniunt efficit. Hipp. de morb. vulg. Lib. 6 Sect. 5. aphor. 2.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 89
l'économie animale d'une manière un
peu plausible.

Il est vrai qu'entre les anciens, Hippocrate & Galien d'une attention infinie à observer la nature dans ses opérations & à en suivre la marche de fort près, donnerent d'excellentes regles pour la conservation de la santé; mais leurs lumieres sur le mécanisme de nos corps furent très-défectueuses & leurs raisonnemens fort obscurs.

Sanctorius y jetta du jour. Ses découvertes sur la nature & sur la quantité de l'insensible transpiration, donnerent aux Médecins des ouvertures de la dernière importance, sur les raisons & les fondemens des regles que l'ancienne médecine avoit prescrites.

Mais on peut dire que quand vers l'an 1628, le fameux Harvey eut publié son immortelle découverte de la circulation du sang, ce fut comme par torrens que la lumiere se répandit sur l'économie animale. A cet aspect s'évanouirent tout d'un coup les ténèbres où elle étoit en quelque sorte plongée; l'admirable sagesse de Dieu déjà si marquée dans la structure de

90 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
l'homme, brilla d'un éclat tout nouveau, & du sein de ce grand jour sortit aux yeux de l'univers étonné, une théorie de la médecine également nouvelle, raisonnable, & digne de l'esprit humain. En un mot cette découverte fit toucher au doigt, par des raisons tirées du mécanisme même de nos corps, que les regles de la santé puisées dans les observations des anciens, & confirmées par les expériences de Sanctorius, se trouvoient fondées en raison, & depuis ce moment il a suffi de savoir comment notre corps est construit, pour demeurer convaincu que ces regles ne sauroient être trop soigneusement observées.

La théorie de la santé fut donc, presque tout d'un coup, considérablement perfectionnée par la connoissance de la circulation du sang, mais les regles de l'art de conserver la santé n'ont pu avoir le même sort. Elles ont dû se perfectionner peu à peu, parce qu'encore qu'elles aient leur fondement dans la nature, c'est par l'expérience de plusieurs siècles qu'elles ont été vérifiées, long-temps avant qu'on fut instruit du mystere de la circulation.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 91

Je vais parcourir d'une vue rapide, quelques-uns des auteurs étrangers à la Grande Bretagne, qui depuis cette époque ont écrit sur la santé dans le XVII^e. & le XVIII^e. siècle. Je parlerai ensuite de ceux de nos compatriotes qui ont traité la même matière.

Qu'on fasse néanmoins ici une remarque avant que nous allions plus loin ; c'est qu'il est bien des auteurs qui figurent peu dans l'Histoire de la santé, & qui ne laissent pas d'être très-estimables, encore qu'ils n'aient donné que peu ou point de règles nouvelles & inconnues, il ne laissent pas d'avoir chacun leur mérite particulier. On les lira toujours avec fruit, ne fut ce que parce qu'ils présentent avec clarté une méthode démontrée, pour affermir ce qu'il y a de plus précieux dans la vie, une heureuse constitution & le bon état de la santé. Rien n'est indifférent pour la conservation d'un avantage qui sert de fondement à tous les autres. Peu importe que les avis qu'on donne là dessus soient d'ancienne ou de nouvelle date. Tout ce qu'on

92 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
demande, c'est qu'ils soient solides
& clairement exprimés.

Rodrigue de Fonséca Portugais,
natif de Lisbonne, & premier profes-
seur de médecine d'abord à Pise, en-
suite à Padoue, publia en 1602 un
traité sur la *conservation de la santé &
la prolongation de la vie*, (b) qu'il adres-
sa au grand Duc de Toscane, Fer-
dinand de Médicis. Le but de ce
traité, est de conduire les personnes
les plus foibles comme les plus fortes
jusqu'à une heureuse vieillesse. L'au-
teur reconnoît qu'il a pris les regles
qu'il donne, soit dans les médecins
Grecs, soit dans les Arabes, particu-
lièrement dans les six livres de Gali-
en ; sur ce sujet il appelle les six cho-
ses non-naturelles, les *six instrumens*
(c) qui conservent la santé. Et l'on
ne peut disconvenir qu'en homme
de jugement & de savoir, il n'ait fait
une compilation très-judicieuse &

(b) De tuenda valetudine & producenda vi-
ta, ad Ferdinandum Medicem magnum Hetru-
riæ Ducem.

(c) Instrumenta illa, cum quibus servatur sa-
nitas, diligenter explicanda sunt. Hæc verò
sunt numero sex, aër, cibus, potus, &c.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 93
très-utile des préceptes des anciens
sur la matiere dont nous parlons.

Aurelius Anselme Mantouan ,
donna en 1606 un écrit sur la *maniere*
dont les vieillards doivent se gouverner.
Quoique jeune , il étoit actuelle-
ment premier Médecin du Duc de
Mantoue , & ce qui le détermina à
écrire sur la santé des vieillards , c'est ,
comme il le disoit , qu'on ne vit à
proprement parler , qu'à cet âge , &
qu'il l'emporte en lumieres & en sa-
gesse sur tous les autres périodes de
la vie ; c'étoit parler des vieillards
d'une façon très-obligeante , & en
même-temps leur donner des conseils
dont on s'avouoit rédevable à l'ex-
périence d'autrui.

François Ranchin , Professeur
à Montpellier , s'exerça sur le mê-
me sujet que le médecin de Mantoue ,
il publia en 1625 un écrit *sur la conser-*
vation des vieillards & sur la cure de
leurs maux. (d) C'est un fort bon
morceau , & qui annonce un auteur
de beaucoup de sens & de lecture.

(d) Gerocomice , de senum conservatione ,
& senilium morborum curatione.

94 HISTOIRE DE LA SANTÉ,

Rodolphe Goclenius avoit en 1608 publié un traité *sur la prolongation de la vie.* (e) Il est dédié à Frédéric Comte Palatin du Rhin, & à Othon Landgrave de Hesse. C'est une compilation, ou un recueil de divers matériaux empruntés tant des historiens, que des philosophes & des médecins anciens & modernes. L'auteur y a confirmé ses préceptes par des faits, & adroit à se servir des détails historiques pour appuyer les leçons de la médecine, il s'y est rendu amusant en se rendant utile.

Claude Diodati Médecin de l'Evêque de Basle, prit un vol plus haut. Ce fut en 1628. Il écrivit sur les *moyens de vivre cent vingt ans en bonne santé;* (f) beau titre, grande promesse, auxquels l'ouvrage répond peu. Parmi cent traits de jactance & d'ostentation à la manière des chimistes charlatans, on y trouve moins des règles sages & judicieuses pour

(e) De vita proroganda.

(f) Pantheon Hygiasticum Hippocraticum Hermeticum, de hominis vita ad centum & viginti annos salubriter producenda.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 95

le gouvernement de la santé, que des déclamations en faveur de quelques panacées, ou de quelques remèdes particuliers.

Jean Johnſton étoit un Médecin Polonois de réputation (g) : en 1661 il dédia à un noble de ſon pays un traité intitulé ; *Idée juſte de la conſervation de la ſanté.* (h) Il y diſcours en beau latin ſur les *ſix inſtrumens* de la ſanté, & y repete les regles ordinaires ſur ce ſujet.

Vers ce temps-là quelques auteurs ſ'aviferent de prendre la plume, pour décrier quelques-uns des alimens dont on fait le plus d'uſage. J'en alléguerai du moins un exemple. C'eſt celui de Jean Pierre Lotichius. Il écrivit en 1643 un traité *ſur le mal que fait le fromage*, (i) c'eſt plutôt un badinage, qu'un écrit ſérieux & utile.

(g) Sur ſon nom je l'aurois cru Ecoſſois, mais ces paroles m'ont déſabuſé. „ Non ingratum „ tibi & reliquæ nobilitati futurum, ſi patriis „ laribus reſtituerem, reddita tandem, per „ Sueci regis mortem pace.“

(h) *Idea Higicines recenſita.*

(i) *Tractatus medicus philologicus novus de caſei nequitia.*

Mais une production d'un genre bien différent de toutes les précédentes, & qui aussi mérite par plus d'un endroit de nous arrêter un moment, c'est l'ouvrage que publia en 1710 Bernardin Ramazzini Professeur de médecine dans l'université de Padoue, & qu'il dédia à Raynald, Duc de Modene, sous le titre de *Traité sur la conservation de la santé des Princes.* (k) La santé d'un bon prince, dit cet habile homme, est une des plus grandes bénédictions pour les peuples. Et il le confirme en rappelant la consternation générale dont les Romains furent frappés, quand ils apprirent que Germanicus étoit tombé dangereusement malade à Antioche. Sur le bruit qui se répandit tout d'un coup que ce Prince étoit hors de peril, ils coururent transportés de joie au Capitole, en enfoncerent les portes & y entrèrent en criant ; *Rome est sauvée ! la Patrie est heureuse ! Germanicus vit !* Mais bien-tôt après, sûrement instruits

(k) De principum valetudine tuenda commentatio.

de sa mort , ils ne gardèrent plus de mesure. Dans leur fureur ils renversèrent les temples des Dieux , ils brisèrent les autels & ils traînèrent dans les rues les Divinités tutélaires de Rome.

Or , continue Ramazzini , tout Prince qui sent le prix de sa santé , doit permettre à son médecin de lui remontrer diverses choses.

1. En chaque renouvellement de saison , il doit être prié de faire approprier à celle où l'on entre , son palais , ses meubles , ses habits & toute sa façon de vivre.

2. Lorsque quelque maladie épidémique se manifeste , il doit en être averti à temps , afin qu'il puisse s'éloigner & aller fixer sa résidence dans un air plus sain.

3. Comme la table d'un Prince est servie avec profusion & délicatesse , & que la tentation y invite à l'excès il doit être exhorté à se ménager , en ne se nourrissant que des choses qui conviennent à sa constitution , & en se réglant pour leur quantité comme pour leur qualité , sur ce que l'expérience lui en aura appris.

4. Point d'affaires qui puissent fatiguer d'abord après le dîner , & point du tout après le souper. Auguste ne vouloit pas seulement écrire ni lire une lettre le soir après le repas , crainte d'empêcher son sommeil.

5. Il est honteux à un Prince de donner dans les excès du vin & de s'égarer avec cette dangereuse liqueur , jusqu'à devenir l'amusement de la compagnie. Claude Tibere Neron mérita , en s'avillissant de la sorte , d'être appelé par dérision *Caldius Biberius Mero*. Mais ce n'est pas lui qu'un Prince qui a des sentimens , prendra pour modèle ; il imitera Jules César , qui au rapport de Suétone étoit fort sage buveur , *vini parcissimus fuit* , ou Auguste qui buvoit rarement jusqu'à trois verres de vin à souper.

6. Les exercices les plus mâles , selon l'usage du pays , sont ceux qu'on doit recommander à un Prince & particulièrement le cheval. Les Princes doivent avoir aussi leurs amusemens & leurs récréations , mais des amusemens innocens , des récréations dignes d'eux , & où ils puissent toujours

admettre , comme il convient , la jeunesse de leur cour.

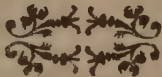
7. Ce que le Médecin d'un Prince doit principalement étudier ce qu'il doit connoître par dessus toutes choses , c'est son tempérament , sa constitution , afin d'y régler son régime , d'y assortir son exercice & d'y accommoder ses évacuations.

8. Personne n'ignore combien sont funestes à la santé , les transports des passions violentes ; plus d'une fois la colere , l'effroi , la douleur , ou même une joie excessive , ont causé la mort par leurs vives atteintes ; & malheureusement les Princes , loin d'y être moins en bute que leurs sujets , y sont souvent plus exposés qu'eux.
 „ Qu'on lise , dit notre Auteur , le
 „ XLVe. Chapitre du VIIe. livre de
 „ l'Histoire naturelle de Pline (1) ,

(1) Dans cet endroit , Pline fait d'abord mention des traverses qu'Auguste eut à essuyer de la part de ses indignes associés au Triumvirat , Lepide & M. Antoine. On l'y voit ensuite réduit à se tenir couché trois jours dans un marais après sa défaite ; exposé aux insolences séditieuses de son armée qui s'étoit mutinée , à la haine de ceux qu'il avoit bannis , à des conspirations réitérées contre sa vie , aux trahisons & aux

» qu'on y voie les accidens, les pé-
» rils, les craintes, les malheurs ef-
» fectifs auxquels Auguste se trouva
» exposé, & qu'ensuite on dise en
» conscience si l'on envieroit le sort
» de ce grand Empereur. « Il convient
donc absolument, qu'un sage Méde-
cin s'étudie à connoître quelles sont
les passions qui ont le plus d'empire
sur le Prince qu'il sert, afin que saisis-
sant après cela des momens favorables
il puisse l'avertir avec un ménagement
respectueux, du régime qu'il doit
garder & des mesures qu'il doit pren-
dre, pour se mettre à l'abri des insultes
de ces dangereuses ennemies.

perfidies de sa famille & de ses amis. Tantôt la
peste & la famine le poursuivent en Italie ; tantôt
succombant à ses chagrins, il demeure quatre
jours sans manger ; & résolu de se laisser mou-
rir, peu s'en faut qu'il n'y réussisse. Après tout
cela il a la douleur de laisser ses biens & l'Em-
pire au fils de son ennemi.



CHAPITRE VIII.

*Des Auteurs de la Grande Bretagne qui
qui ont écrit sur la santé , & qui sont
le Chevalier Thomas Elliot , Thomas
Morgan , Edmund Hollyngs , Guil-
laume Vaughan , Thomas Venner ,
André Boorde , Edouard Maynwaring ,
Thomas Player , Guillaume
Buleyn , François Fuller , les Docteurs
Wainwright , Welsted , Burthon ; Ar-
buthnot , Lynche , & Mead.*

SOUS le regne de Henri VIII. le
Chevalier Thomas Elliot , hom-
me docte , écrivit un traité qu'il inti-
tula *le Château de la santé* , (a) sans
être grand Médecin , il avoit lu cer-
tainement quelques-uns de leurs
meilleurs ouvrages. „ Quoique je
„ n'aye été , dit-il , ni à Montpellier
„ ni à Padoue , ni à Salerne , je n'ai
„ pas laissé d'acquérir dans la Méde-
„ cine quelques connoissances qui
„ n'ont pas été inutiles à ma propre

(a) The Castle of the health.

„ santé. Si nos Médecins désaprou-
„ vent que j'aie écrit sur ces matie-
„ res en anglois, qu'ils pensent que
„ les Grecs écrivirent en grec, les
„ Latins en latin, les Arabes en ara-
„ be. D'ailleurs, je n'ai écrit, &
„ Dieu le fait, ni pour acquérir de
„ la gloire, ni pour gagner du bien,
„ ni pour obtenir de l'avancement.“

Elliot explique & recommande les préceptes de Diocès au Roi Antigonus. Son traité est une collection de la plupart des meilleures regles des anciens sur la santé. Admirateur outré de Galien, il s'occupe, selon le goût d'alors, à suivre ce grand maître dans toutes ses subtiles distinctions entre les *choses naturelles, non naturelles & contre naturelles*. Il explique par le menu chaque branche de cette distinction chimérique, mais il y mêle ses propres observations, & quelquefois de très-bonnes remarques. Je mets en cerang la réflexion qu'il fait sur le sommeil, que, quand on parle de la mesure qu'on doit y garder, il faut toujours faire attention à la santé & aux maladies de ceux dont on parle, à leur âge, à

leur constitution & à diverses autres circonstances , sur lesquelles on doit régler les conseils qu'on leur donne. Il parle aussi très-bien sur les passions dérégées , soit pour faire sentir combien leurs excès sont funestes au corps , soit pour persuader que rien ne nuit davantage à la réputation , & ne va même plus directement à la détruire.

Vers la fin du XVI^e. siècle Thomas Morgan avoit déjà publié *le Port de santé* , (b) il avoit fait ses études à Oxford , mais il ne paroît pas avoir été Médecin de profession. (c) Ses préceptes sur la santé sont tirés , pour la plupart , d'Hippocrate & de Galien , sur-tout du dernier. Il parle entr'autres de l'exercice , & quoiqu'il en traite brièvement , c'est de main de maître , toujours en confirmant ses observations par celles des anciens. „ Telle , dit-il , que l'eau courante

(b) Haven of health.

(c) Parlant des affises qui se tinrent à Oxford en Juin 1577. „ C'est mon avis , dit-il , que la „ maladie qui regnoit alors , soit dit , (sans vouloir offenser nos savans Médecins) étoit une „ fièvre chaude. „

104 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
se conserve pure pendant que celle
qui croupit se corrompt , tels nos
corps sont conservés en santé
par l'exercice , au lieu que la pa-
resse & l'inaction leur attirent di-
vers maux. Chacun de nos mem-
bres a un genre d'exercice qui lui
est propre ; l'exercice de la pro-
menade & celui de la course le
sont à nos jambes & à nos cuisses ;
celui de l'art à nos bras ; celui de
monter & descendre le long d'une
rampe , au dos & au reins. Les
muscles ont leurs mouvemens res-
pectifs , les veines & les arteres en
ont aussi qui les fortifient. Il con-
vient aux gens délicats de se faire
porter ; mais ce qui convient à tous
c'est la paume ; tout le monde peut
y jouer & à peu de frais ; d'ailleurs
on y exerce à la fois toutes les par-
ties du corps , la tête , les yeux ,
le cou , le dos , les reins , les bras ,
les jambes , & ce qu'on ne
trouveroit dans aucun autre exer-
cice qui réunisse autant d'avan-
tages , c'est un jeu des plus amu-
sants. On a très-bien fait de mé-
nager des jeux de paume dans quel-

„ques-uns de nos colleges à l'usage
 „des étudiants ; mais qu'on se sou-
 „vienne de précepte d'Hippocrate ;
 „c'est avant le repas qu'il faut se prê-
 „ter à l'exercice , & non après avoir
 „bien mangé , comme on le fait
 „communément dans nos écoles &
 „dans nos colleges , usage perni-
 „cieux & qui est la source des érup-
 „tions cutanées dont nos jeunes
 „garçons sont si souvent attaqués. „

Morgan n'oublie pas non plus de
 faire envisager les exercices de l'esprit
 comme nécessaires à la santé ; mais il
 avertit avec soin que rien n'est plus
 contre nature , ni plus propre à éner-
 ver , à épuiser le corps & l'ame , que
 de passer les nuits à veiller & à étu-
 „dier. Alfred , dit-il , fondateur du
 „College de l'Université à Oxford ,
 „régla noblement l'emploi qu'on
 „doit y faire du temps. Sur vingt-
 „quatre heures il en accorde huit à
 „la table & au lit , huit au barreau ,
 „& huit au cabinet.

Ajoutons encore une des maximes
 de notre Auteur , „autant , disoit-il ,
 „qu'il convient aux enfans de te-
 „ter , autant convient-il aux vieil-

» lards de boire du vin sans excès.

» Le vin est le lait de la vieillesse. »

Nous trouvons à l'entrée du XVII^e. siècle, un traité d'Edmund Hollyngs *sur la santé des gens de lettres*, (d) cet Auteur étoit d'Yorck, mais Docteur en Médecine & professeur à Ingolstad. Il publia son traité en 1602, & le dédia à Maximilien, Comte Palatin du Rhin & Duc des deux Bavières, à qui le Cardinal Alain l'avoit recommandé. (e) Ce petit écrit concis & élégant, contient des préceptes arrangés selon l'ordre des six choses indispensablement nécessaires à la vie humaine, & qui sont, dit Hollyngs, (f) une

(d) Edmundi Hollyngy, Eboraceni Angli, doctoris medici & professoris Ingolstadiani, de salubri studiorum victu, hoc est, de litteratorum omnium valetudine conservanda, vitæque diutissime producenda, libellus.

(e) Illustrissimo olim Angliæ Cardinali Alano serenitati vestræ commendatus, cujus gaudeo munificentia non vulgari.

(f) Preceptiones ad sex capita revocavi, prout sex sunt res quæ in omni vita aut prodesse solent, aut obesse: nempe aër, cibus ac potus, somnus & vigilia, motus & quies, excernenda ac retinenda, & animi accidentia.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 107
source ou de santé ou de maladie,
selon l'usage qu'on en fait.

Guillaume Vaughan, écrivit cinq
ans après des *Directions pour la santé*,
(g) imprimées en 1607. Il y débute
par son Apologie, sur ce qu'il ose
se mêler de médecine, n'étant pas de
la profession, (h) c'est par demandes
& par réponses qu'il traite son sujet,
mais il a su y mettre de la force &
de l'agrément. Par exemple il se fait
cette question ; „ Comment vous y
„ prendriez-vous pour faire haïr le
„ vin à un vuideur de bouteilles ;
„ & voici sa réponse. Regardez-moi
„ ce maître ivrogne comme il est
„ défiguré ; voyez son nez : ne di-
„ roit-on pas qu'il est pourri, séché,
„ à demi rongé des vers ? Son halei-
„ ne n'est-elle pas puante ? Sa langue
„ ne bégaie-t-elle pas ? Son corps
„ n'est-il pas tout cacochyme, atta-

(g) Directionis for health.

(h) „ Quoique je ne sois pas praticien, dit-
„ il, je me suis fait un plaisir dès ma jeunesse
„ de lire des livres de Médecine pour ma propre
„ santé. Le Chevalier Thomas Elliot, si connu
„ du temps de Henri VIII, n'étoit pas plus pra-
„ ticien que moi, & n'a pas laissé pour cela
„ d'écrire sur ces matieres. “

» qué d'hydropisie, dévoré par la
 » goutte „?

Dans un autre endroit, occupé à faire voir que l'intempérance dans le manger & dans le boire, détruit les facultés de l'ame, il s'exprime dans le même goût & avec la même énergie. Comment voudriez-vous, dit-il, que la fumée & les vapeurs qui s'élèvent d'une grosse & vaste panse, ne formassent pas un brouillard épais de stupidité entre le corps & la lumière de l'esprit. “

Thomas Venner, Docteur en médecine, tantôt à Bath & tantôt à Bridgewater, publia en 1620 le *droit chemin à une longue vie*, (i) qu'il dédia au Lord François Verulam. Quoique dans cet écrit il se proposât principalement de recommander l'usage des bains, sur-tout de ceux qu'on va prendre à Bath, il y traite aussi de l'air, des alimens, &c. Les intentions de cet Auteur sont bonnes, il pense bien; mais il est long & empesé, sur-tout quand il écrit en Anglois; grand partisan au surplus

(i) *Via recta ad vitam longam.*

ET L'ART DE LA CONSERVER. 109
des infinies divisions & subdivisions
de Galien, qu'il étale à tout propos.
Quoique son livre soit presque tout
Anglois, de temps en temps il y ex-
prime en latin ses maximes favorites,
& alors il faut dire à son honneur
qu'il devient concis & n'écrit pas
mal. (k)

Je trouve dans cet ouvrage que
du temps de l'Auteur, aucun de nos
habiles médecins ne faisoit boire les
eaux de Bath, persuadé qu'à cause
du soufre & du bitume dont elles
sont imprégnées, elles relâchent &
affoiblissent l'estomac; mais Ven-
ner ajoute que le peuple, détermi-
né par les médecins du lieu, étoit
dans l'usage d'y commencer la cure
des bains, en avalant une copieuse
lampée de ces eaux, où l'on faisoit

(k) Regulæ ad conservationem vitæ saluber-
rimæ. 1. Aërem purum suavesque odores spirare.
2. Cibum adversante stomacho non ingerere. 3.
Cibos natura & coctione multum discrepantes
non assumere. 4. Ad saturitatem nunquam edere
& bibere. 5. Ventrem modicè laxum habere.
6. Veris initio corpus pharmaco conveniente
purgare. 7. Veneris illecebras, ejusque usum
immoderatum, tanquam pestem, fugere. 8.
Vitam probam & incorruptam degere.

110 HISTOIRE DE LA SANTÉ ;
dissoudre quelque sel. Pour lui il fait
diverses classes d'eaux , selon leurs
différens degrés de bonté , & en
voici l'arrangement . 1. L'eau de
source , 2. l'eau de pluie , 3. l'eau de
riviere , 4 l'eau de puits , 5. l'eau
charriée par des tuyaux de plomb &
qu'il faut faire bouillir avant que de
la boire , 6. l'eau dormante , 7. l'eau
puisée non loin du rivage de la mer,
laquelle est toujours plus ou moins
d'une odeur & d'un goût désagréa-
ble.

André Boorde, Docteur en médecine , publia en 1643 ; son *Régime abrégé pour la santé* , (1) composé à Montpellier & dédié à Puissant en fait d'armes & vaillant Lord Thomas Duc de Norfolck. Au milieu de bien des conseils très-vulgaires sur l'air , les alimens , &c , il insiste sur la nécessité de la tranquillité de l'esprit pour la conservation du corps & de la santé , & parmi les moyens de se ménager cette tranquillité précieuse, il recommande sur-tout une sage

(1) *Compendious regimen , or Dietary of health.*

ET L'ART DE LA CONSERVER. III
économie. On ne sera peut-être pas
fâché de l'entendre parler un mo-
ment lui-même sur cet article. „ Dé-
„ penser , dit-il , dans sa maison plus
„ qu'on n'a de revenus ; ou plus
„ qu'on ne fait de profit , c'est cou-
„ rir au-devant de la pauvreté. On
„ devrait pour bien faire , diviser
„ ses revenus ou ses gains , en trois
„ portions ; consacrer la première à
„ la table ; la seconde à l'habille-
„ ment , aux gages des domestiques ,
„ aux aumônes & autres œuvres de
„ charité ; & mettre la troisième en
„ réserve pour les cas imprévus de
„ besoins , de maladies , de répara-
„ tions , & de dépenses casuelles.
„ Sans cela on court risque de s'en-
„ detter , & alors ç'en est fait de la
„ tranquillité de l'esprit : alors les
„ agitations du cœur ne peuvent
„ qu'abrégier les jours & resserrer
„ les bornes de la vie. «

A propos des alimens & des boif-
sons , Boorde parle entr'autres de la
biere ou de l'aile. Il avertit que tout
ce qu'on fait entrer dans sa compo-
sition de plus que l'eau , la dreche &
le levain , ne sert qu'à la sophistiquer

312 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
& à la gâter ; à quoi il ajoute qu'on
fera prudemment de boire l'aile
fraîche & claire , & jamais ni trop
vieille ni trop nouvelle.

Le Docteur Edouard Maynwa-
ring , donna en 1663 , ses *regles &*
précautions pour conserver la santé. (m)
L'Épître au lecteur est latine , le
livre même est Anglois. „ C'est la
„ santé, dit cet Auteur , qui rend le
„ lit agréable , le sommeil rafraî-
„ chissant , & qui renouvelle nos
„ forces avec le lever du soleil ;
„ c'est elle qui remplit les creux &
„ qui unit les inégalités de notre
„ corps , qui nous rend beaux & do-
„ dus , & qui répand sur nos joues
„ les plus vives couleurs. C'est elle
„ qui nous fait de l'exercice un plai-
„ sir ; elle qui multiplie les qualités
„ naturelles dont notre ame est or-
„ née ; elle qui fait que cette ame
„ se plaît dans la maison qu'elle oc-
„ cupe. “

Il traite des *six choses non-naturel-*
les

(m) Tutela sanitatis , or Hygiastick precau-
tions nad rules.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 113
les de Galien avec beaucoup de
précision & de clarté , & il y en
ajoute une *septieme* , savoir , la cou-
tume ou les habitudes volontaire-
ment contractées ; habitudes favo-
rables ou pernicieuses à la santé se-
lon qu'elles sont bonnes ou mauvai-
ses , habitudes par conséquent à for-
tifier ou à déraciner peu à peu.

Vers le même-temps ou même
un peu plutôt , Thomas Player pu-
blia son *Regime de vie* , (n) ouvrage
traduit du François , mais amplifié
par le Traducteur. On y explique
assez bien la différence des tempé-
ramens , soit sanguins , soit phlé-
gmatisques , soit colériques , soit
mélancoliques. Dans le fond pour-
tant il n'y a rien d'extraordinaire en
cet ouvrage.

Je n'ai pas de plus grands éloges à
faire du *Gouvernement de la santé* (o)
de Guillaume Buleyn. L'Auteur y
introduit deux personnages qu'il met
aux prises , Jean apologiste des volu-
ptés & Humphroi défenseur de la

(n) Regimen of Life.

(o) Gouvernement of health.

114 HISTOIRE DE LA SANTÉ;
tempérance ; mais leur dispute n'est
ni fort amusante , ni bien utile.

Un ouvrage plus intéressant , c'est
la *médecine gymnastique* (p) de Fran-
çois Fuller M. A. Elle parut au com-
mencement du XVIII^e. siècle. Quoi-
que l'auteur s'y proposa spéciale-
ment de faire envisager l'exercice
comme essentiel à la guérison de la
consomption , de l'*hydropisie* & des af-
fections hypocondriaques ; cet excel-
lent traité contient tant de choses
importantes pour la santé , que
des gens qui sentent le prix de ce
genre d'étude ne le liront jamais sans
plaisir & sans fruit.

Fuller démontre par raisonne-
ment & par expérience combien l'u-
sage du cheval est utile , tant pour
la conservation que pour le recou-
vrement de la santé. Je ne fais , s'il
est aucun auteur qui ait mieux ma-
nié & plus approfondi ce sujet que
lui.

Un autre objet sur lequel il s'est
très-bien & très-exactement expliqué,
c'est l'usage de la brosse ou des fric-

(p) *Medecina gymnastica.*

tions. „ Disons-le avec Fuller, il est
 „ étonnant que cet usage de frotter
 „ & de vergeter la peau , dont les
 „ anciens faisoient si grand cas &
 „ qu'ils pratiquoient chaque jour ,
 „ soit à l'heure qu'il est, si généra-
 „ lement négligé & méprisé ; sur-
 „ tout puisque leurs expériences à
 „ cet égard affortissent si bien nos
 „ découvertes sur l'économie ani-
 „ male. “

Le Docteur Wainwright donna
 en 1708 *l'Etat mécanique de l'air & de
 la diete.* (q) Son but étoit d'y rendre
 sensible la nécessité des mathémati-
 ques pour être bon médecin , mais
 chemin faisant il y a donné d'excel-
 lens préceptes pour la conservation
 de la santé , sous ces deux chefs gé-
 néraux *l'air & la diete* , & on lui a
 cette obligation , qu'il y a démontré
 l'utilité & l'importance de ses maxi-
 mes par des calculs aussi évidens , que
 les expériences dont il les a accom-
 pagnés sont certaines ; il fait voir par
 exemple que *l'air* s'il est ou trop den-
 se ou trop rarefié nuit à la constitu-

(q) Mechanical account of air and diet.

116 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
tion des animaux, d'où il conclut;
qu'il n'est pas sain d'habiter sur de
hautes montagnes, ni de demeurer
dans de trop profondes vallées. Il
montre que quand le mercure monte
dans le Barometre jusqu'au 30^e. dé-
gré, un corps humain de moyenne
taille porte environ une tonne & de-
mi d'air de plus que quand le mercu-
re se tient au 27^e. degré, d'où il
conclut que ces variations annoncent
un changement considérable dans
le sang & les humeurs. Il fait obser-
ver qu'un air trop humide, trop rem-
pli de vapeurs, perd par là de son
ressort, ce qui occasionne du relâ-
chement dans les fibres du corps &
des obstructions dans les pores. Et
de là on comprend sans peine qu'il
est tout naturel de voir des fievres
épidémiques, soit dans les marais de
la Province de Cambridge, soit
dans les cantons d'Essex.

Quand à la *diete* notre Auteur fait
très-bien remarquer, par exemple,
que les gens les plus robustes doi-
vent compter qu'ils ont trop mangé,
dès qu'après le repas ils s'apperçoi-
vent qu'ils sont oppressés ou affou-

ET L'ART DE LA CONSERVER. 117
pis. Ces symptomes démontrent que leur estomac trop tendu , presse d'un côté le diaphragme & rétrécit la poitrine , pendant que de l'autre pressant aussi le trône supérieur de la veine cave , il empêche le sang de revenir de la tête en liberté.

Enfin par ses calculs , concernant la force avec laquelle l'eau presse sur la surface du corps humain , le Dr. Wainwright fait toucher au doigt , que le bain mérite plus d'attention qu'on ne pense , & qu'on ne doit pas s'y porter étourdiment sans conseils & sans précautions ; quoiqu'il soit vrai qu'anciennement & les Juifs & les Romains l'aient pris (r) non seulement comme un remede à divers maux , mais encore , ou simplement par propreté comme un plaisir.

Au nombre des savans Médecins qui ont écrit sur la santé, nous ajouterons ici le Dr. Welsted. C'est dans son

(r) Le bain est encore en usage parmi plusieurs peuples , en particulier chez les Égyptiens où les femmes le prennent à grand frais pour gagner de l'embonpoint & des graces , les hommes pour se rafraîchir & se bien porter. Voy. Prosp. Alp. de med. Ægyp. lib. 3 c. 15.

118 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
traité du *Déclin de la vie* (s) publié en
1724, qu'il en parle, on y trouve
d'excellentes regles à observer pour
les vieillards.

1. Il les avertit de ne se défaire jamais de leurs habitudes tout d'un coup, quelque avantageux que ce changement leur paroisse, parce que leurs forces ne suffiroient pas comme lors qu'ils étoient jeunes, pour les mettre en état de se désaccoutumer de ce qu'un usage de plusieurs années leur a rendu propre & pour ainsi dire naturel.

2. Il leur conseille de renoncer à toutes les choses que l'expérience leur a fait connoître comme pernicieuses à leur santé, même dans le premier période de leur vie; & en effet comment soutenir dans l'âge où l'on est le plus foible, ce que l'on n'a jamais pu supporter dans le temps qu'on avoit toutes ses forces & toute sa vigueur.

3. Il ne leur permet de manger & de boire que ce qui ne peut ni leur déranger l'estomac, ni leur incommoder la

ET L'ART DE LA CONSERVER. 119
tête. Et si par malheur il se sont oubliés en donnant dans l'excès , il veut que sans perdre du temps ils se déchargent de ce superflu.

4. Il les exhorte à se régler , autant qu'il est possible , de maniere qu'ils mangent toujours avec appetit & qu'il évacuent avec régularité.

5. Enfin il souhaiteroit que le contentement de l'esprit fut le perpétuel assaisonnement de leur vieillesse : mais cette aimable sérénité , cette délicieuse satisfaction , n'est l'appanage que de la vertu. Ce n'est qu'après avoir coulé ses jours dans la pratique du bien , qu'on voit le passé avec complaisance & qu'on envisage l'avenir avec joie.

Le Dr. Burton s'est distingué par son livre *sur les choses non-naturelles* , où il a montré l'influence (t) considérable qu'elles ont sur nos corps. Ce livre parut en 1708. Il l'avoit écrit spécialement à dessein de faire voir que la connoissance de l'air , des alimens &c. de leur nature , de leurs propriétés & de leur usage , est nécessaire à

(t) Of the non naturals.

120 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
un bon praticien , sur-tout pour la
cure des maladies épidémiques ; mais
à cette occasion il est entré dans des
détails qui ne peuvent que faire beau-
coup de plaisir à ceux qui travaillent
en général pour la conservation de la
santé ; on y trouve d'excellens préce-
ptes & de très-importantes reflexions
sur ce grand objet. Donnons-en quel-
ques exemples.

1. L'Auteur observe qu'au prin-
temps , l'air agréablement embaumé
des salutaires exhalaisons qu'y répan-
dent continuellement les fleurs à me-
sure qu'elles s'épanouissent , ne peut
que contribuer avec une heureuse ef-
ficace à rafraîchir le sang dans nos vei-
nes , au lieu qu'en automne ce même
air surchargé des exhalaisons dont
l'infectent les plantes qui se pourris-
sent de toutes parts & que le vent
charrie de tous côtés , doit naturelle-
ment perdre sa salubrité & occasion-
ner diverses maladies.

2. A l'occasion des alimens , le Dr.
Burton s'attache à combattre une pré-
vention très-commune. C'est celle
d'une infinité de personnes qui sont
dans l'habitude de ne boire pas assez

de quelque liqueur diluante à proportion de la nourriture qu'ils prennent. Il tâche de leur faire comprendre que par là leur sang s'épaissit, que la sécrétion devient en eux difficile, & que les parties salines s'accumulant faute d'un fluide aqueux, capable de les diviser & de les dissoudre, demeurent adhérentes dans leurs vaisseaux capillaires & y causent des érosions dangereuses.

3. Enfin il fait sentir la nécessité de l'exercice par une considération qui est bien à la portée de tout le monde; c'est celle qui se tire de la conformation des parties de notre corps à ses extrémités. Celles de ces parties qui agissent le plus, sont aussi les plus larges & les plus fortes, & elles le deviennent en tout cas à proportion du travail qu'on leur donne. Voyez les jambes & les pieds d'un porteur de chaise, les bras & les mains d'un batelier, le dos & les épaules d'un porte-faix. Il est évident que l'exercice & le travail secourant en eux la nature, ont donné à ces membres plus de grosseur, plus de force, plus de nerfs, qu'ils n'en auroient sans cela.

Vers le temps que parut l'ouvrage dont nous parlons, le célèbre & spirituel Dr. Arbuthnot publia aussi son *Essai touchant l'influence de l'air sur le corps humain.* (*ν*) Après y être entré avec autant d'exactitude que de jugement dans les détails les plus curieux sur la nature, les propriétés, les qualités, & la composition de l'air dans les différentes saisons & situations; après y avoir montré combien l'air a d'influence sur la constitution bonne ou mauvaise de notre corps, l'habile auteur déduit de tout cela divers aphorismes de pratique de la plus grande utilité. En voici quelques-uns dont nous sommes bien persuadés qu'on sentira tout le prix pour la conservation de la santé en général.

1. Toute personne, dont la constitution peut le souffrir, & dont la vocation le demande, doit s'exposer à l'air extérieur quelque temps qu'il fasse.

2. Une grande attention qu'on

(*ν*) An Essay concerning the effects of air on huma bodies.

doit faire , dans le choix d'un lieu à acquérir pour y fixer sa demeure , c'est que l'air y soit bien sain.

3. Les qualités de l'air d'un lieu quelconque , dépendant non seulement des exhalaisons du tarroit dans ce lieu là , mais encore de celles qui peuvent y être poussées des endroits voisins par les vents. Il y a tel canton sec & salubre , qui n'est mal-sain que par le voisinage de quelque marais.

4. La qualité des sources d'un lieu annonce celle de l'air , parce que l'air comme l'eau s'imbibe des exhalaisons salines & minérales du terrain , de sorte que la douceur & la bonté de l'une , forment un préjugé favorable à celles de l'autre. Il faut avouer néanmoins , que rien ne dépose plus sûrement en faveur de l'air d'un canton , que s'il est averé qu'on y vient fort vieux.

5. Quand on observe que dans un endroit les boiseries sont humides , que les meubles se moisissent , que les métaux se ternissent , que le fer se rouille , qu'il transpire des corps des efflorescences & des sels , que

124 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
les rubans & les étoffes de soie perdent leurs couleurs, &c. c'est signe que l'air y charrie des sels d'une nature & d'une qualité peu convenables.

5. L'air des villes n'est pas de plus sain pour la jeunesse & les enfans. Nés pour respirer un air libre, ils ne sauroient se faire tout d'un coup à celui qu'on respire dans les villes, & qui est tout plein des exhalaisons des animaux qui y vivent, ainsi que des parties sulphureuses du charbon & des autres matieres combustibles qu'on y brûle; on ne s'y accoutume qu'à la longue; des enfans ne sauroient y être d'abord faits.

7. La premiere chose à quoi l'on devroit penser quand on édifie une ville, ce seroit d'en percer les rues de maniere, qu'elles fussent bien aérées & balayées par les vents. Sans cette précaution les maladies contagieuses ne peuvent que devenir très-funestes aux habitans pour ainsi dire renfermés. Et c'est par la même raison qu'il est si mal-sain d'avoir des *cimetieres* dans l'enceinte des grandes villes.

8. Il n'y a point de maison qu'on ne doive aérer une fois par jour en ouvrant portes & fenêtres, pour donner l'effor aux exhalaisons animales. Ces maisons, où tout ferme avec la plus grande exactitude, de peur que l'air n'y introduise le moindre vent & le moindre froid, sont plus mal-saines qu'on ne pense. En respirant presque toujours un air chargé des particules qui s'exhalent des corps vivans, du feu des chandelles, &c. on ne sauroit manquer de contracter des maladies nerveuses.

Depuis le Dr. Arbuthnot, un autre de nos habiles médecins a consacré sa plume au bien public sur le sujet que je traite, c'est le Dr. Bernard Lynche. Il donna en 1744 un livre intitulé (x) *guide pour la santé dans les différentes situations de la vie*, & cet ouvrage a deux parties.

Dans la première, l'Auteur après avoir décrit les révolutions de la vie humaine, & fait passer en revue les diverses causes qui acheminent à la

(x) Guide to health thro the various stages of life.

126 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
triste décrépitude & à l'inévitable
mort, puise dans les Livres sacrés,
dans les Ecrits de Pline & dans ceux
d'une multitude d'Historiens, quan-
tité d'exemples de personnes que la
sobriété & une vie sagement réglée
ont conduites dans tous les temps &
dans tous les pays à une extrême
vieillesse, il insiste avec raison sur
ces exemples comme devant être
d'une efficace supérieure aux plus
beaux discours, pour inspirer des
mœurs & de la tempérance à tous
ceux qui souhaitent de vivre long-
temps.

Ensuite, dans une seconde partie
le Dr. *Lynche* passe à l'analyse de
l'air, de la nourriture & des autres
choses non naturelles, qu'il décrit
avec autant de clarté que de plénitu-
de, il en explique la nature & les
propriétés selon les principes de nos
plus grands maîtres. Il y fonde les
regles de santé les mieux raisonnées
& les plus ingénieusement déduites.
On en pourroit extraire ici nombre
d'endroits dignes de l'attention la
plus réfléchie; j'en donnerai trois ou
quatre exemples.

1. Premièrement l'habile médecin fait une remarque sur l'usage des liqueurs fortes, usage pernicieux quoique malheureusement très-commun. Il avertit donc, que plus une liqueur spiritueuse contient de soufre & charrie d'huile, plus elle est funeste au corps humain, parce qu'elle en est d'autant plus difficile à être séparée du sang. Ainsi le Rum est plus dangereux que la simple Eau de vie, & l'Anisette plus pernicieuse que le Genievre.

2. En recommandant un usage modéré du sommeil, il fait envisager la veille comme le temps où la machine s'use, & le repos comme celui où elle se refait. L'action ôte continuellement quelque choses des fibres; le repos en les relâchant de leur tension les rétablit. D'ailleurs pendant le sommeil, la circulation du sang est plus régulière & plus constante, ce qui fait que le corps prend plus aisément de la nourriture par l'apposition de nouvelles parties aux vaisseaux affoiblis & usés.

3. En décrivant les justes bornes dans lesquelles on doit se renfermer

128 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
quand on prend de l'exercice , il dit
que les gens maigres doivent en pren-
dre *ad ruborem* , j'usqu'à en être rou-
ges ou en avoir chaud , s'ils veulent
qu'il contribue à leur donner de l'ema-
bonpoint ; mais les gens gras *ad sudo-*
rem , jusqu'à en suer , afin d'y perdre
un peu de leur graisse.

4. A propos de salive , il avertit les
personnes qui mâchent du tabac , ou
qui prennent la pipe d'abord après les
repas , qu'ils nuisent à leur santé par
deux endroits ; 1o. en détournant
leur salive de sa destination naturelle ,
qui seroit de descendre dans l'estomac
pour y favoriser la digestion , 2o. en
se rendant nécessaire cette pernicien-
se drogue des Américains qui n'est
bonne qu'à engourdir les nerfs &
qu'à éteindre l'appetit.

Le livre du Dr. Lynche est rem-
pli de remarques pareilles ; mais ce
qui en réleve principalement le mé-
rite , c'est que l'auteur plein de sen-
timent & de vertu , ne néglige rien
pour les transmettre à ses lecteurs.

Nous touchons à la fin de notre
liste des auteurs anglois qui ont écrit
sur la santé. Un nom illustre la
ter-

ET L'ART DE LA CONSERVER. 129
terminera. C'est celui du Dr. Mead ce grand médecin qui a fait tant d'honneur à sa patrie par la vaste étendue de ses connoissances dans sa profession , par la finesse de son goût pour les beaux arts , & plus encore par une générosité peu commune , & une bienveillance sans bornes.

A la fin d'un ouvrage, que cet excellent homme publia en 1751 sous le titre de *conseils & préceptes de médecine*, (y) se trouvent plusieurs remarques & diverses regles sur la santé , prises les unes de Celse son auteur favori ; & les autres de ses propres observations. Voici quelques exemples de ces dernieres.

1. Après un grand repas où l'on a mangé des alimens de haut goût , on se trouvera bien de boire un grand verre d'eau froide , dans lequel on ait mis du jus de limon ou de l'élixir de vitriol , pour aider à la digestion.

2. En vieillissant il faut prendre moins de nourriture solide & boire à proportion davantage.

(y) Monita & præcepta medica.

3. L'usage de la brosse est excellent pour les vieillards. Qu'ils y recourent chaque matin, ce fera un bon supplément au défaut d'exercice que leur santé exigeoit & que leurs forces ne leur permettent pas de prendre.

4. Le froid qui glace les vieillards, les avertit de reste de la décadence de leur vigueur. A ce signe il ne leur est plus permis d'ignorer, qu'en vain ils tâcheroient de rappeler des forces qu'ils n'ont plus, & de faire parade d'un feu qui les a abandonné sans retour. Tout ce qu'ils y gagneroient, seroit de se fatiguer inutilement & d'abrégér leur vie.

5. Rien de plus détestable & en même temps de plus funeste à la santé, que de se servir de son imagination pour s'exciter à l'intempérance.

6. Les présens de la bonté divine qui contribuent à la santé & au bonheur réel de la vie, sont distribués avec plus d'égalité qu'on ne pense. Il y a tel homme dans les plus basses conditions de la vie qui en est plus richement partagé, que tel autre dont on envie l'opulence & la gran-

deur. Un travail modéré donne au pauvre une nourriture saine & suffisante à ses besoins , l'appetit convenable pour la prendre avec plaisir , la force nécessaire pour la digérer aisément , sans qu'il faille ni ranimer son goût , ni enflammer ses passions. Il dort d'un sommeil profond , rafraîchissant , & que les soucis rongens ne troublent point. Autour de lui s'élève entre les bras de la frugalité une famille saine & robuste ; bientôt elle prendra part à son travail pour jouir de son bonheur. Que la paresse & le luxe des riches ont des suites différentes ! Pourveiller leur appetit , il leur faut des assaisonnemens , qui , en nourrissant leur goût sensuel , corrompent , enflamment leur sang , & leur attirent mille maux. L'insomnie les punit chaque nuit des excès de la journée ; leurs enfans mêmes , avant que de naître , contractent des infirmités dont ils ne peuvent jamais être guéris ; & toujours malades , ou décrepits avant le temps , rarement les voit-on atteindre la vieillesse. Encore si c'étoit tout , mais qui l'ignore ? Martyrs des

132 HISTOIRE DE LA SANTÉ ;
projets ambitieux qui les font sans cesse soupirer après de nouveaux honneurs & de nouveaux titres, les biens qu'ils ont ne les rendent pas heureux, tant ceux qu'ils n'ont pas les occupent & les agitent !

7. Après la tempérance, le plus sûr de tous les moyens pour réussir à soumettre les affections de l'ame à l'empire de la raison, c'est le choix d'un ami fidele & vertueux ; rien de plus utile que le commerce d'un homme de ce caractère, point de secours plus efficace que ses conseils & son exemple (z) pour s'aider à tenir en bride des passions, qui, à moins qu'on ne leur apprenne à obéir, levent bientôt audacieusement la tête, & s'enhardissent à faire la loi de la maniere la plus impérieuse.

(z) C'est le conseil d'Euripide, « le sage, » dit-il, deviendra plus sage encore en se liant intimément à un sage. «

Fin de la troisieme Partie.



HISTOIRE DE LA SANTÉ.

QUATRIEME PARTIE,
Où l'on réunit sommairement les
principales regles que les Médecins
& les Philosophes ont données
pour conserver la santé.

CHAPITRE PREMIER.
*Dans lequel on donne une idée de la coc-
tion , c'est-à-dire , du mécanisme de
la digestion des alimens , & de la circu-
lation du sang , pour servir de preuves
aux regles que l'on a indiquées sur les
moyens de conserver la santé , & mon-
trer de plus en plus , en découvrant les
fondemens de ces regles , combien il im-
porte de les observer.*

L'Art de conserver la santé , pro-
met trois avantages. Premiere-
ment , d'entretenir ceux qui se por-

134 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
tent bien dans cet heureux état. *Secondement*, d'éloigner d'eux les maladies. *Troisiemement*, de prolonger leurs jours. Je vais considerer séparément ces trois objets.

Le premier comprend en quelque sorte les deux autres. On ne sauroit observer avec soin les regles qui assurent la conservation de la santé, sans prévenir par cela même les atteintes des maladies qui la dérangent, & sans se préparer de longs jours. Il faudra donc s'y étendre principalement; mais afin de le faire avec plus de clarté & de fruit, il importe de donner avant tout une idée de la structure & de l'économie animale. Par là nous mettrons le lecteur à portée de comprendre sur quoi sont fondées les regles que nous prescrivons, d'en voir distinctement les raisons, & de conclure qu'elles sont les raisons, & de conclure qu'elles sont d'une indispensable nécessité.

Rien n'est assurément plus remarquable que le concert qui se trouve ici entre la pratique des anciens & la théorie des modernes. Il n'est pas possible de voir sans un étonnement

ET L'ART DE LA CONSERVER. 135
mêlé de plaisir, comment à force
d'observations assidues & réitérées,
les anciens sont parvenus à donner
pour la conservation de la santé,
des regles qui se trouvent toutes fon-
dées sur l'admirable structure des so-
lides & sur la perpétuelle circula-
tion des fluides du corps humain;
merveilles qu'ils ignoroient & qui
ne se sont dévoilées qu'à nos re-
cherches.

L'Anatomie en se perfectionnant a
découvert des beautés sans nombre
dans la fabrique de nos corps. On ne
s'attend pas sans doute d'en trouver
ici la description. Il seroit impossible
dans un ouvrage tel que celui-ci, de
peindre aux yeux du lecteur l'exac-
tude géométrique avec laquelle l'ado-
rable Auteur de la nature a compassé
& ajusté chacune des parties de nos
corps, afin que répondant chacune à
sa destination particulière, il résultât
du tout ensemble une si grande per-
fection dans l'économie animale. Je
n'ai qu'un but à présent: c'est d'ins-
truire les personnes qui ne sont pas
au fait de l'Anatomie, en leur don-
nant une notion de leur propre corps

136 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
suffisante pour les convaincre que
l'intempérance , la paresse & les di-
vers excès qu'on se permet trop com-
munément , tendent par eux-mêmes
& selon les loix démontrées d'un mé-
chanisme visible , à l'inévitable des-
truction de la santé. Pour cela je dois
leur apprendre comment se fait en
nous la coction , où , par lequel mé-
chanisme , nous digérons les alimens
qui servent à notre nourriture. Ensui-
te j'expliquerai la maniere dont s'exé-
cute la circulation du sang dans notre
corps , & j'indiquerai quelques-unes
de ses conséquences nécessaires.

*De la Digestion & des conséquences qu'on
doit en tirer.*

De toutes les merveilles qu'on ne
se lasse point d'admirer dans la fabri-
que du corps humain , je n'en connois
pas de plus digne de nos regards atten-
tifs , que celle du mécanisme des
parties qui concourent en nous à la
coction des alimens , afin de les ren-
dre propres à notre nourriture & à
notre entretien.

Pour s'en faire une juste idée , il

faut suivre ces alimens dans tout le trajet qu'ils parcourent : 10. depuis leur entrée dans la bouche jusqu'aux (a) veines lactées, où ils sont reçus & converties en une liqueur blanche comme le lait, à laquelle on donne le nom de chyle ; 20. depuis les veines lactées, les lombes & de là plus haut par le canal torachique jusques dans la veine sous-claviere où ce chyle se mêle avec le sang ; 30. depuis que mêlés avec le sang, ils circulent ensemble à travers les poumons & toutes les branches des arteres. Ce sont là comme les trois différens périodes de la coction des alimens dans notre corps. Le dessein que le grand Architecte s'y est proposé n'est pas équivoque. Il a voulu que les alimens passassent par toutes ces préparations, afin qu'attenués & dissous en se mêlant & s'incorporant avec plusieurs especes de liqueurs qu'ils rencontrent dans leur route, ils pussent enfin être convertis en une seule & même sub-

(a) Les veines lactées sont de petits vaisseaux qui reçoient le chyle des intestins.

138 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
tance avec notre sang & nos humeurs. Nous allons voir que ce dessein s'exécute de la manière la plus admirable & la plus parfaite.

Dans le premier période de la coccion, ou si l'on veut, sur la première scène où elle se fait, voici comment elle s'opere. D'abord les alimens reçus dans la bouche, (b) y sont au moyen de la configuration de ses diverses parties, & de l'action différente de ses muscles, (c) brisés ou broyés par les dents, pénétrés & humectés par la salive. (d) Dans cet

(b) Vid. Hoerh. Instit. Sect. 58. & seq. Jamais personne ne donna une idée aussi claire & aussi complète de l'économie animale que Boerhaave. Ses institutions de Médecine contiennent une description exacte de toutes les actions qui s'operent dans le corps humain, & cela dans l'ordre le plus méthodique, & de la manière la plus intelligible aux personnes déjà bien versées dans l'Anatomie. C'est un livre qui n'est fait que pour les Médecins. Il n'est pas apparent que des personnes d'une autre profession, voulussent se donner la peine qu'elles devraient prendre si elles vouloient l'entendre.

(c) Un muscle est un amas de fibres de différentes dimensions, & destiné pour l'exécution de tous les mouvemens du corps.

(d) La salive est une humeur pure, claire, péaétrante, qui contient de l'huile, du sel, de

ET L'ART DE LA CONSERVER. 139
état, ainsi broyés & imbibés, on les
avale ; ils passent du gosier dans l'es-
tomac tout le long d'un canal, dont
la surface intérieure est continuelle-
ment humectée par une humeur que
les glandes dont il est tapissé four-
nissent, & qui les aide à glisser plus
aisément.

Arrivés dans l'estomac ils y subis-
sent une plus grande deffolution par
le concours de diverses causes qui y
sont appropriées. Des suc ou le-
vains différens les pénètrent & les
divisent ; l'air qu'ils renfermoient
les fait fermenter en se développant,
& les subtilise ; la chaleur qu'ils
trouvent acheve de les macerer &
de les dissoudre. D'un autre côté
l'estomac par ses différens mouve-
mens les agite & les ballotte sans
cesse. Ils y sont incessamment atte-
nués, broyés, par le frottement des
parois de l'estomac & par la pulsation

l'esprit, de l'eau. Elle a sa source dans le sang
artériel. Son usage est de faciliter la digestion ;
ainsi s'accoutumer à cracher beaucoup, & s'y
exciter même par l'habitude de mâcher ou de fu-
mer du tabac, c'est se causer à soi-même un pré-
judice notable.

140 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
des arteres qui s'y trouvent. Ce mouvement est aidé par l'élévation & l'abaissement alternatif du diaphragme dans la respiration ; il l'est encore par l'action comprimante des puissans muscles du bas ventre : & l'effet de toutes ces causes réunies est tel , qu'au bout de quelque temps , les alimens sont poussés peu à peu dans les intestins sous la forme d'une matiere fluide , épaisse , douce , égale & grisâtre , ou de couleur de cendre.

Lors donc qu'ainsi préparés & dans cette consistance , les alimens entrent de l'estomac dans les intestins, cette espece de pâte y est d'abord arrosée de trois différentes liqueurs qui s'y mêlent. La premiere est une bile (e) jaune , épaisse & fort amere , qui y coule de la vésicule du fiel ; la seconde moins jaunâtre & amere , mais plus abondante & qui y coule du foie ; la troisieme claire , douce , semblable à la salive , & qui y est

(e) La bile est le dissolvant principal des alimens. Si elle est viciée la digestion ne sauroit se faire comme il faut.

fournie par le pancréas, substance glanduleuse & située le long de la partie inférieure de l'estomac. Cette dernière liqueur achève de dissoudre & d'adoucir ce qu'ils pourroit être resté d'âcre & d'épais dans la pâte fluide des alimens. Les deux biles d'une nature sabonneuse, dissolvent aussi & atténuent ce qui pourroit s'y trouver de trop gluant; elles unissent & incorporent les parties grasses aux parties aqueuses de ce mélange & en rendent le tout plus homogène. Enfin, comme elles sont aussi pénétrantes & détersives, elles achevent par là de rendre le chylé plus fluide pour pouvoir entrer dans les veines lactées, où il entre en effet, soit parce qu'il y est en quelque sorte absorbé & pompé par ces veines, soit parce qu'il y est poussé par le mouvement péristaltique (f) des intestins.

(f) Le mouvement péristaltique ou de contraction, est ce mouvement vermiculaire qui est produit dans les intestins par la contraction & la dilatation alternative de leurs fibres spirales & annulaires. En se retirant & puis en se relâchant elles poussent le chyle dans les veines lactées, & produisent d'autres effets avantageux.

C'est de la sorte que la première coction se fait. Arrêtons un moment nos regards sur ce qu'il en résulte. Si l'on considère le changement que les alimens subissent dans la bouche, dans le gosier, dans l'estomac, & comment réduits en pâte ils sont arrosés dans les intestins par les suc biliaires & pancréatiques ; si l'on réfléchit à l'action continuelle des muscles qui mêle, pétrit, incorpore le tout ; on concevra sans peine que le concours de toutes ces choses doit alterer le goût, la faveur, & toutes les qualités des différentes sortes de nourritures que nous prenons, à tel point que le chyle ressemble plus aux levains & aux suc qui se trouvent en nous, qu'aux alimens dont nous nous sommes nourris. Désormais donc, il n'est plus question d'alimens, mais de ce chyle, & nous l'allons voir subir à son tour un changement tout aussi considérable qu'eux.

Le second période de la coction commence aux veines lactées, vaisseaux minces qui s'ouvrent dans les intestins grêles par une multitude in-

nombreuses de portes imperceptibles, & par lesquels la partie blanchâtre du chyle, celle qui en est la plus fine & la plus fluide, est tout à la fois poussée & absorbée, pendant que l'épais ou la crasse de ce même chyle, qui en fait la partie fibreuse, grossière, jaunâtre, est lentement entraînée en bas & poussée dans le long canal des intestins, où elle est perpétuellement comprimée & dépouillée du peu de chyle qui reste, jusqu'à ce que n'étant plus qu'une lie inutile, la nature s'en décharge & la rejette hors du corps.

Les veines lactées s'échappent par la surface des intestins sous toutes sortes de directions, tantôt droites, tantôt obliques; en quelques endroits elles se rencontrent & se réunissent; en d'autres elles se séparent derechef. Souvent dans le vaisseau qu'elles forment, leur réunion se fait en des angles aigus & elles vont s'insérer dans les molles glandes dont le mésentère (g) est tapissé & d'où

(g) Le mésentère est cette forte & double membrane à laquelle les intestins sont attachés, & qui est toute tapissée d'un nombre innombrable

144 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
elles reffortent plus grosses qu'au-
paravant, plus enflées, plus pleines
d'une lymphe subtile & très-fluide.
Ailleurs les veines lactées coulent
sur le mésentere, tout le long des
ramifications artérielles qui y ser-
pentent, & elles en sont si contigues
que le battement de ces arteres con-
tribue en les pressant à faire avancer
le chyle dont elles sont chargées. En-
fin après bien des communications,
des séparations, des ramifications les
veines lactées vont se décharger dans
une espece de poche ou de réservoir,
(h) qui se trouve placé pour cela
entre la plus basse portion du dia-
phragme & la plus haute vertebre des
lombes, (i) & qu'on appelle le ré-
servoir du chyle. Et ce qu'il y a de
remarquable, c'est que ces veines
ont

ble de glandes, de nerfs, d'arteres, & de vais-
seaux, soit lymphatiques, soit lactées.

(h) Quelquefois ce reservoir ne consiste que
dans un amas de quelques grosses branches des
veines lactées.

(i) L'épine du dos est une colonne osseuse,
composée de plusieurs os dans sa longueur qu'on
nomme vertebres, & dont cinq appartiennent
aux lombes.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 145
ont intérieurement plusieurs valvules
ou loupapes disposées de manière ,
que s'ouvrant au cours du chyle vers
son réservoir , elles s'opposent à son
retour de ce même réservoir , dans le-
quel se dégorgent une multitude de
vaisseaux lymphatiques , parmi ceux
qui y déposent le chyle.

De là on voit ce qui doit arriver.
Par ce mélange continuel de la lym-
phe (k) qui coule des glandes & de
quelques autres sources , dans un ré-
servoir commun avec le chyle , ce chy-
le devient plus fluide , plus doux , plus
analogue aux sucs naturels du corps ,
plus propre par conséquent à se mêler
avec le sang pour fournir à notre nu-
trition.

C'est aussi de ce réservoir que le
chyle entre immédiatement dans le
canal torachique , tuyau transparent
ou blanchâtre & fort étroit , qui mon-
te perpendiculairement le long de l'é-
pine du dos , depuis les lombes jusqu'à
la cinquième vertèbre du dos , & plus
haut jusqu'à la clavicule , où il déclie-

(k) La lymphe est la partie la plus fine & la plus
travaillée du sang. Elle se jette dans le chyle pen-
dant tout son cours.

146 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
ne & va se dégorger dans la veine sous-claviere , (l) où il a une ouverture par laquelle , au moyen de plusieurs petites valvules , le chyle après avoir été bien travaillé , attenué par la lymphe qui y coule tout le long du thorax (m) tombe en petite quantité dans le sang & est porté de là dans le cœur.

Ainsi par un admirable mécanisme, une quantité considérable de chyle & de lymphe est forcée de monter perpendiculairement contre son poids tout le long d'un mince tuyau. 1^o. C'est l'ouvrage du chyle même, continuellement produit par l'action des intestins & poussé par le mouvement des arteres mésentériques. 2^o. Le mouvement du diaphragme & des lombes dans la respiration y contribue puissamment. Par ce mouvement le canal torachique se trouve pressé de tous cô-

(l) Ordinairement dans la sous-claviere gauche quelquefois dans la droite, le Docteur Monrio, célèbre Anatomicien, a même observé que quelquefois le canal torachique se divise en deux sous la courbure de la grande artere, & qu'un des ses rameaux va se rendre dans la sous-claviere droite l'autre dans la sous-claviere gauche.

(m) Par le thorax on entend ici la grande cavité de la poitrine.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 147
tés. Il l'est d'un côté par le diaphragme ;
il l'est de l'autre par le haussement &
le rabaissement de la poitrine , deux
forces contraires dont le combat pousse
& fait monter la liqueur que ce canal
renferme. 30. Comme le canal tora-
chique s'éleve immédiatement le long
de la grande artere , qu'on appelle la
portion supérieure de l'artere descen-
dante , & qu'il lui est contigu , cette
artere le comprime encore par ses pul-
sations , ce qui contribue aussi à l'ascen-
sion du chyle. 40. Enfin tout le canal
torachique est plein de valvules qui
ne permettent pas à la liqueur de des-
cendre & qui la soutiennent au contrai-
re dans son ascension. Le chyle monte
donc , comme on l'a dit , jusqu'à ce
que se jettant dans la sous-claviere , il
est porté de là avec le sang dans le
cœur ; & ainsi se termine le second pé-
riode de la coction des alimens. Tou-
jours , depuis la bouche jusqu'à l'esto-
mac , & depuis l'estomac jusqu'au
cœur , ils sont détrempés par les le-
vains dont le corps est nourri , &
mêlés aux substances qui composent le
sang , savoir la salive , le mucus , la
lymphe , la bile , l'eau , les sels , l'huile
& les esprits.

Notez pourtant que les parties les plus fluides & les plus subtiles de nos alimens , soit avant qu'elles se convertissent en chyle , soit après qu'elles y ont été converties , passent dans le sang par une infinité de veines absorbantes qui se trouvent placées par-tout pour cela , dans la bouche , dans le gosier , dans l'estomac & dans les intestins. C'est de quoi l'on a des preuves incontestables ; témoin les forces que recouvrent soudainement des gens foibles & défaillans de faim , ou par quelque autre cause , soit en buvant un bon verre de vin , soit en mangeant à l'écuëlle quelque chose de corroboratif ; témoin l'odeur que certains alimens donnent à l'urine presque sur le champ & au moins beaucoup plutôt qu'il n'est possible que le chyle soit arrivé au cœur par les conduits ordinaires.

Mais enfin nous voici nous-mêmes parvenus à ce *troisième* période de la coction des alimens. Il commence au moment que le chyle mêlé avec le sang est porté dans le ventricule droit du cœur , d'où il passe dans les poumons. Dès qu'on voit comment les poumons sont faits , on voit qu'ils sont le prin-

principal laboratoire où le chyle devient du sang, à quoi contribuent d'une part les vaisseaux qui y portent le sang, & de l'autre ceux qui y portent l'air.

Ces derniers sont une prolongation de la trachée artère ; conduit en partie cartilagineux & en partie membraneux qui commence au bas du cou & descend dans le poumon. Par devant, la trachée artère est composée de segmens de cercles ou anneaux cartilagineux pour donner à l'air un libre passage dans la respiration ; & par derriere une forte membrane acheve le canal, le lie au cou, & facilite le mouvement du gosier dans la déglutition. Intérieurement tout ce conduit est tapissé d'une infinité de glandes dont sorte continuellement une liqueur huileuse & épaisse, en un mot mucilagineuse & destinée à rendre le passage de l'air que nous respirons plus facile & plus imperceptible. Quand la trachée est entrée dans la cavité de la poitrine, elle s'y partage en deux grandes branches, & celles-ci y sont subdivisées en une infinité de ramifications qu'on appelle bronches, & qui vont en diminuant de diametre, à peu près comme

150 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
un arbre touffu qui seroit renversé,
jusqu'à ce qu'elles se terminent en des
millions de petites vessies qui pendent
à leurs extrémités comme des raisins
& qui s'enflent à l'aspiration ou à l'ad-
mission de l'air, & redeviennent flas-
ques à son expulsion ou respiration.
Ce sont ces vésicules qui forment ce
qu'on nomme les lobes du poumon.

Pour ce qui est après cela des vais-
seaux sanguins, il faut savoir que les
branches de l'artere pulmonaire ser-
pentent tout du long des branches de
la trachée artere, qu'elles se subdivi-
sent comme elles en une infinité de
ramifications capillaires, lesquelles
vont finir en couvrant chaque vési-
cule d'un réseau delié au delà de toute
expression. D'un autre côté la veine
pulmonaire, qui, par les extrémités
de ses ramifications reçoit le sang & le
chyle des extrémités de celles des arte-
res, va aussi en se terminant, couvrir
en forme de réseau toutes les vésicu-
les d'air des bronches.

Par le moyen de cette admirable
structure, la nouvelle liqueur com-
posée de sang & de chyle, se trouvant
d'abord obligée à couler par toutes

les ramifications infiniment petites de l'artere & de la veine pulmonaire, y est broyée & comprimée par deux forces contraires, par la force du cœur qui la pousse vers les extrémités des bronches où sont les vésicules d'air, & par le ressort de l'air qui la repousse avec une force égale vers le cœur.

De là il arrive que le chyle & le sang sont mêlés & amalgamés plus intimement que jamais. Et comme par l'aspiration & la respiration les vaisseaux sont alternativement enflés & comprimés (& que peut-être même il s'insinue dans le sang quelque æther ou air subtil,) (n) la nouvelle liqueur ne peut qu'en être de plus en plus atténuée, raffinée; jusqu'à ce qu'enfin après un certain nombre de circula-

(n) On a tout lieu de le croire à en juger par l'expérience que je vais rapporter. Quelques Médecins à Worcester ayant découvert l'artere crurale d'un oiseau, y firent deux fortes ligatures à un pouce l'une de l'autre. Cela fait ils couperent l'artere au-dessus & au-dessous des deux ligatures, & la mirent immédiatement sous la pompe pneumatique. Ce morceau étoit plein de sang, cependant il ne laissa pas de s'enfler après qu'on eut donné quelques coups de piston; preuve certaine que ce sang charrioit avec lui de l'air.

152 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
tions par le poumon, par le cœur,
& à travers tout le système artériel,
elle se trouve parfaitement conver-
tie en sang, rendue propre à nour-
rir le corps, & capable de satisfaire
aux divers besoins de la vie animale.

Mais au bout de quelque temps en-
core, les choses changent d'état.
Quand l'aliment devenu du sang &
ayant bien passé & repassé par diverses
circulations, a perdu & laissé en che-
min ses particules onctueuses & nutri-
tives, & qu'il commence à avoir un
trop grand degré d'acrimonie, il se
sépare de la masse, il sort par les dif-
férens conduits que la nature lui a pré-
parés, & devient la matière des éva-
cuations sensibles & insensibles. De là
le corps s'affoiblit & à besoin de nou-
veaux alimens pour se soutenir. Et
comme il importe qu'on y pourvoie,
il arrive en même-temps que la salive
& les humeurs de l'estomac & des in-
testins aussi atténuées par plusieurs cir-
culations successives, prennent une
âcreté qui irrite les fibres nerveuses
des parties où elles passent, d'où naît
le sentiment de la faim, qui comme
un moniteur fidele, vient apprendre

ET L'ART DE LA CONSERVER 153
à l'ame que les forces du corps doivent être réparées par de nouvelles nourritures.

Ainsi se consomme la digestion, mais ne quittons pas cet objet sans y faire les réflexions convenables.

1. Ce qui résulte d'abord de l'idée générale que nous venons de donner de la digestion, c'est que toute cette immense variété d'alimens que la libéralité du Créateur a préparés pour notre usage, se convertit à la fin par ce divin mécanisme, en une substance rouge & uniforme, en un fluide vital travaillé exprès pour nourrir & pour soutenir la machine humaine.

2. Il suit de là, en second lieu, que quand nous prenons plus d'alimens que nos facultés digestives ne peuvent en préparer & en assimiler, ces alimens ne sauroient se convertir dans notre corps en une bonne nourriture.

3 Troisièmement, il s'ensuit que, lorsque les apprets du luxe rendent les alimens que nous prenons trop riches & d'un trop haut goût, ou pour dire la même chose en d'autres termes, trop abondans en sels picotans & en

154 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
huiles fortes, ces funestes mélanges
portent dans le sang des principes,
qui, loin d'entretenir la santé ne ser-
vent qu'à la détruire.

4. Ce qui suit de là encore, en
quatriemeliieu, c'est que l'exercice est
absolument nécessaire pour aider en
nous les solides à froter, agiter, broyer
les alimens, afin qu'ils se mêlent
bien avec les fluides, pour pouvoir
ensuite se filtrer aisément dans les
vaisseaux infiniment étroits, où ils
doivent achever de devenir propres à
la nutrition. C'est ce qui rend en
particulier l'exercice du cheval, plus
ou moins poussé selon l'état des per-
sonnes qui le prennent, si supérieur
à tout autre exercice. Les douces &
itératives secousses que les intestins y
reçoivent sont d'un usage incroyable.
Elles aident l'estomac à achever de
dissoudre les alimens qu'il a recus;
elles facilitent le passage du chyle
des boyaux dans les veines lactées;
elles font monter ce chyle tout le long
du canal torachique jusques dans le
cœur; elle fortifient la circulation
pour faire de ce mélange de sang & de
chyle un sang achevé nourrissans, bien

ET L'ART DE LA CONSERVER. 155
conditionné pour la santé; enfin; elles
servent à pousser & à faire sortir du
corps toutes les superfluités par les
issues que la nature leur a ménagées.
C'est ce que les Sydenham, les Fuller,
& d'autres ont si bien compris. C'est
pour cela que ces grands maîtres ont
tant insisté sur la nécessité de monter à
cheval, par préférence à tout autre
exercice essentiel à la santé.

5. Mais une cinquieme conséquence
à tirer encore, de la maniere dont nous
venons de voir que se fait la digestion,
c'est que les gens qui se portent bien ne
doivent jamais se forcer à manger sans
appetit. Il faut l'attendre; il viendra
quand il sera nécessaire; il avertira
quand il en sera temps des vrais besoin
de la nature. Si l'on viole souvent cette
regle, on risque de surcharger les or-
ganes de la digestion & de détruire
l'ordre de la nature.

6. Ajoutons-le enfin, il est évident
par tout ce qu'on vient de dire, que,
pour se procurer une bonne diges-
tion, il est capital de la bien commen-
cer en broyant & en mâchant comme
il faut les alimens, avant que de les
avalier.

Je dirai tout en deux mots ; qui aura bien compris la mécanique de la digestion , doit être en état , pour peu qu'ils réfléchisse , d'en déduire les raisons & les fondemens de chacune des regles que l'expérience a fait prescrire, soit pour le choix , soit pour la quantité des alimens. Et c'est là ce que je m'étois proposé de rendre sensible par rapport à ce premier objet.

De la circulation du sang & des conséquences qu'on doit en tirer.

Tout le monde parle de la circulation du sang , & on le fait d'un ton qui persuaderoit presque qu'on en est communément très-instruits. Mais quand on approfondit un peu cette matiere , on voit bientôt que c'est la merveille des merveilles , (o) l'ouvrage le plus étonnant de l'infinie puissance du Créateur. Quoique la vie

(o) Ne igitur miretis solem , lunam , & universam astrorum seriem , summo artificio dispositam esse , neve te attonitum magnitudo eorum , vel pulchritudo , vel motus perpetuus reddat adeo , ut si inferiora hæc comparaveris , parva tibi videantur esse : Etenim sapientiam , & virtutem , & providentiam , hic quoque invenies similem. Galen. de usu part. Lib. 3. c. 10.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 157
animale en dépende absolument , les plus grands Philosophes & les plus habiles médecins de l'antiquité l'ignorèrent. C'étoit à la Grande-Bretagne & a nos jours qu'étoit réservée la gloire de découvrir cet important mystere de la nature ; encore a-t-il fallu du temps pour qu'on ait reconnu la verité. Quoique Harvey, (p) d'immortelle memoire, en eut publié la découverte avec toute l'évidence qu'on peut souhaiter dans une démonstration , Riolan & les meilleurs Anatomiciens d'alors se roidirent contre la lumiere. Ils ne pouvoient se persuader que la circulation du sang fut réelle , & que les anciens l'eussent ignorée. Ils aimoient mieux douter de ce qu'ils voyoient de leur yeux , que du savoir des maître qui les avoient instruits.

Tâchons de prendre une idée distincte de cet admirable mécanisme & de sa grande importance. Pour cet effet , il faut commencer par décrire

(p) Harvey ou Harvée étoit né à Folkston dans le Comté de Kent en 1557. Il fut élevé à Cambridge. Il étudia cinq ans à Padoue , fut Médecin de Charles I. & vécut quatre-vingt ans.

158 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
la structure des artères , des veines ,
& des nerfs , & par s'instruire de quel-
ques expériences qui y ont rapport.
Nous parlerons ensuite du cœur &
de ses ventricules , au moyen desquels
le sang est poussé par tout le corps.
Cela nous conduira à réfléchir sur
l'influence de la circulation dans tou-
tes les branches de l'économie anima-
le. Et du tout , se déduiront naturel-
lement la convenance & l'importan-
ce des principales regles que l'expé-
rience a dictées pour la conservation
de la santé.

On nomme *arteres* ce vaisseaux qui
reçoivent le sang du cœur pour le dis-
tribuer dans tout le corps. Ce sont
des tuyaux dont la texture est compo-
sée de fibres (*q*) fortes , élastiques ; (*r*)
tissues en plusieurs lames , couchées
en plusieurs directions , & entremê-
lées d'une infinité de petits nerfs , de

(*q*) Les fibres sont autant de petits filets qui
entrent dans la composition de toutes les parties
solides du corps.

(*r*) Élastiques , c'est-à-dire , qui ont une vertu
de ressort , la vertu de se rétablir elles-mêmes
dans la situation d'où une force extérieure les
avoit tirées.

petites veines & de plus petites arteres. Elles se divisent & se subdivisent en un nombre prodigieux de branches & de ramifications, qui deviennent de plus en plus petites à mesure qu'elles s'éloignent du cœur, jusqu'à ce qu'elles dégènerent vers leurs extrêmités en des tuyaux plus déliés qu'un cheveu, ce qui fait qu'elles prennent alors le nom d'*arteres capillaires*, jusqu'à ce qu'elles vont s'insérer dans les commencemens des veines, ou se terminer en de petits réceptacles, d'où les veines prennent leur origine. Les arteres n'ont point de valvules, ou soupapes, si l'on en excepte celles qui sont à la base du cœur. Elles battent & palpitent tant que l'animal a quelque reste de vie, & leurs extrêmités différent, soit dans l'épaisseur de leurs membranes, soit à d'autres égards, selon la nature des parties où elles serpentent. Toutes les arteres du poumon, excepté quelques-unes très-petites & qui y portent de la nourriture, viennent de la grande artere pulmonaire qui sort immédiatement du ventricule droit du cœur. Le reste des arteres qui se portent par-

160 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
tout le cœur, tirent leur origine de
l'aorte (s) qui sort du ventricule
gauche.

Les *veines* ressembtent aux artères
dans leur figure & dans leurs divisions.
Leur diamètre néanmoins est plus lar-
ge, & peut-être aussi leurs branches
sont-elles plus nombreuses. Leurs
membranes sont plus foibles & plus
minces. Elles ne palpitent ni ne bat-
tent. Intérieurement on y remarque
un nombre de valvules placées de ma-
nière qu'elles laissent au sang un li-
bre passage d'une petite branche dans
une grande, mais qu'elles lui en fer-
ment le retour. Elles commencent là
où les artères finissent, n'en étant que
la continuation ; ou bien naissant des
glandes ou des réceptacles qui termi-
nent ces artères. Toutes les veines du
poumon vont depuis leur origine, de-
puis leurs ramifications capillaires, en
s'élargissant jusqu'à ce qu'elles se réu-
nissent en un tronc pour décharger
leur

(s) Ainsi appelée de deux mots grecs, qui fig-
nifie proprement un vaisseau aérien, parce que
les anciens s'imaginoient que cette artère ne
contenoit que de l'air.

leur sang dans l'oreillette gauche du cœur. (t) De tout le reste du corps elles viennent se réunir pareillement dans la veine cave, qui s'ouvre dans l'oreillette droite.

Pour ce qui est des *nerfs*, ils tirent tous leur origine du cerveau ou de ses appendices, d'où il s'étendent en plusieurs paires. Leur figure est cylindrique. On diroit des échevaux de fil renfermés dans des especes de gaines, & qui dans leur continuation vont en devenant plus minces à mesure qu'ils se divisent & se subdivisent, jusqu'à ce que vers leur extrémité ils sont & si déliés & néanmoins d'une texture si serrée, d'une texture qui les attache si fortement aux parties où ils s'insèrent, qu'on ne pourroit pas y mettre la pointe de l'aiguille la plus subtile sans toucher quelqu'une de leurs branches imperceptibles.

Le grand Harvey & quelques au-

(t) Les oreillettes sont deux sacs musculeux qui couvrent les deux ventricules du cœur, & qui ressemblent à une oreille vue par dehors. Elles se meuvent régulièrement comme le cœur, mais dans un ordre contraire, car elles se contractent quand les ventricules se dilatent.

162 HISTOIRE DE LA SANTÉ ;
tres Anatomistes ont fait plusieurs expériences sur les arteres , sur les veines , & sur les nerfs , pour se mettre en état de démontrer la circulation du sang. Il faut en donner quelques exemples. On a trouvé par exemple , que , si ayant découvert une artere , on y fait une ligature & qu'ensuite on ouvre cette artere d'un coup de lancette entre la ligature & le cœur , le sang en jaillit avec une force extrême , & à moins que l'art ne renferme cette ouverture , continue à en couler comme un torrent jusqu'à ce que l'animal ait perdu tout son sang & expire ; mais que si on n'ouvre cette même artere qu'au dessous de la ligature , il n'en sort que quelques gouttes de sang , encore avec assez de peine.

On s'est convaincu au contraire que si ayant découvert & lié une veine , on la pique au dessous de la ligature , entre cette ligature & les extrémités , le sang en sort à grands flots comme on le voit dans la saignée ; au lieu que si on la pique au dessus , entre la ligature & le cœur , il n'en coule point du tout.

Donc le sang est porté du cœur aux

extrêmités du corps par les artères. Donc il est ramené des extrêmités au cœur par les veines. Jamais conséquences ne furent plus claires, plus immédiates que celles là.

Mais ce n'est pas ici que nous nous arrêtons. La circulation du sang pour être régulière & constante dans toutes les parties du corps, doit avoir un premier mobile capable de l'y produire & de l'y retenir. Ce *premier mobile* c'est le *cœur*, & afin qu'il put, si j'ose le dire, soutenir son propre ouvrage, le sage & puissant Architecte l'a pourvu de quatre cavités musculaires, savoir, d'un ventricule & d'une oreillette à droite, d'un ventricule & d'une oreillette à gauche, par lesquels la circulation s'exécute comme je vais le dire.

D'abord le sang est porté par les veines dans l'*oreillette droite*, laquelle en se contractant le pousse dans le *ventricule droit* qui se dilate dans ce moment. A peine ce ventricule est rempli qu'il se contracte avec beaucoup de force. Par là le sang en est chassé, il entre dans l'artere pulmonaire, traverse les poumons & va s'engorger

164 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
dans les veines pulmonaires , lesquelles le portent dans l'oreillette gauche du cœur , d'où il passe dans le *ventricule gauche*. Celui-ci n'est pas rempli, qu'aussi-tôt il se contracte. Le sang en sort , va rapidement se répandre dans toutes les autres parties du corps , d'où par les veines il est ramené dans le ventricule droit , comme précédemment. Voilà donc une double circulation ; *circulation du ventricule droit par les poumons à l'oreillette & au ventricule gauche* , pour convertir le chyle en sang & le rendre parfaitement propre à la nutrition de l'animal ; *circulation du ventricule gauche par tout le corps jusqu'à l'oreillette droite* , pour fournir à chaque partie la nourriture qui lui convient & pour quelques autres usages.

Notez que de ces quatre cavités du cœur , les deux oreillettes se contractent au même instant , pendant que les deux ventricules se dilatent , & qu'à leur tour ces deux ventricules se contractent , pendant que les deux oreillettes se dilatent. De même par rapport aux artères. Ces vaisseaux battent alternativement avec les ventri-

ET L'ART DE LA CONSERVER. 165
cules du cœur. Quand ceux-ci se contractent ou se resserrent, les artères s'étendent : & quand les artères se resserrent, les ventricules prêtent & s'étendent.

Les *nerfs* mêmes ne sont pas oisifs dans le mécanisme de la circulation. On en a une démonstration. Liez la huitième paire des nerfs qui va du cerveau au cœur, aussi-tôt le mouvement du cœur diminuera, bientôt il s'arrêtera tout-à-fait.

Le voici donc ce mouvement perpétuel que les Philosophes & les Mathématiciens ont si vainement cherché, mais qui ne pouvoit s'opérer que par un être dont l'infinie puissance égalât l'infinie sagesse, & qui peut-être ne se conserve que par l'intervention continuelle de l'adorable main qui l'a produit. Le cerveau envoie au cœur des esprits pour qu'il ait la force de se contracter, & le cœur renvoie aussi-tôt du sang au cerveau afin qu'il y produise de nouveaux esprits : ainsi à chaque moment, ils se favorisent & se soutiennent mutuellement. Ce n'est pas tout. D'un côté l'action du cœur transmet du sang & d'autres humeurs

166 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
vitales , par le moyen des arteres , à
toutes les parties du corps pour les
nourrir & les vivifier ; (ν) de l'autre
les veines ramènent ce sang au cœur
pour y entretenir la force de faire cou-
ler sans interruption ce fleuve de vie ,
& peut-être aussi dans ce même temps
les esprits animaux remontent-ils des
extrêmités des nerfs pour rentrer de
nouveau dans le sang.

Que l'on se représente maintenant
tout ce mécanisme , & sans aller plus
loin on verra d'un coup d'œil de quelle
importance est la circulation du sang ,
& jusqu'à quel point elle influe dans
toute l'économie animale.

I. Tant que cette circulation se fait
comme il faut , l'homme jouit d'une
parfaite santé ; si elle s'altère , il de-
vient malade ; dès qu'elle cesse , il ex-
pire. Qu'un seul de nos membres en
soit privé , il se corrompt & se mor-
tifie. Par son moyen toutes nos se-
crétions naturelles s'exécutent regu-
lièrement , la transpiration est aidée ,
le corps se débarrasse de ses excré-

(ν) Je n'en excepte pas les poumons , car ils
reçoivent leur nourriture par les arteres bron-
chales de l'aorte.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 167
mens , & souvent nous guérifflons de
nos maux sans autre assistance.

2. Quand la circulation se fait naturellement avec vigueur & avec force , le corps prend un tempéramment habituellement chaud ; quand elle est foible & languissante , sa constitution devient froide. Quand le tissu des solides qui concourent à cette circulation est compacte & ferme , la constitution est forte à proportion ; quand il est lâche & délicat , elle est foible & languissante. Quand la bile ou le phlegme prédominent dans nos fluides , notre complexion s'y assortit ; elle est bilieuse ou phlegmatique. Ainsi de la différente vitesse dont le sang circule au dedans de nous ; du différent degré de consistance & de force qu'à le tissu dont nos solides sont faits , & de la différente mixture qui entre dans la composition de nos fluides ; de ces trois choses résulte l'*Idiosyncrasie* , (x) cette disposition par-

(x) Terme Grec qu'il est bien difficile de rendre pleinement dans notre langue : j'entends par là cette singulière disposition des solides , & cette composition singulière des fluides qui font la constitution propre de chaque individu.

168 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
riculiere qui fait qu'à tant d'égards , ce
qui est sain aux uns est pernicieux aux
autres , ou même que par rapport à la
même personne , ce qui lui convient
dans un temps , lui fait tout le mal pos-
sible dans un autre temps.

Je ne crains pas de l'ajouter , une
circulation du sang douce & égale
nous est nécessaire , même pour bien
gouverner nos passions & pour nous
servir comme il faut de notre raison.
Qui ne fait par une continuelle expé-
rience à quel point la santé du corps
influe sur les opérations de l'ame , &
le bon état des facultés de l'ame sur
la santé du corps ? Ici une frayeur
soudaine a tué les uns ; là elle a entié-
rement dérangé l'esprit des autres.
Pendant que la tristesse ou la colere
ruine la santé de ceux-ci , ceux là doi-
vent toute la santé dont ils jouissent
à la gaieté & au contentement qui les
animent. Il ne faut qu'une inflamma-
tion ou quelque autre désordre dans le
cerveau , pour suspendre tout usage de
la raison. Selon toutes les apparences
les nerfs servent aux sensations & aux
mouvemens musculaires , par le
moyen desquels l'ame reçoit les im-

pressions des objets extérieurs & correspond avec eux. Enfin, l'on fait que c'est le cerveau qui fournit des esprits aux nerfs, & le cœur qui envoie du sang au cerveau ; mais de tout cela, que s'ensuit-il ? N'est-ce pas qu'il n'y a qu'une circulation du sang douce & bien réglée qui puisse tenir les passions dans l'ordre, en empêchant qu'elles ne s'emportent & ne deviennent furieuses ; & que par conséquent elle est la source de l'harmonie, de la correspondance raisonnable, qui, pour le bonheur de l'homme devrait être perpétuelle entre l'ame & le corps ?

Je n'ajoute qu'un mot, c'est que cette circulation qui est le principe de la vie humaine & qui en conserve toute la vigueur, doit à la fin, par une suite nécessaire de notre mécanisme, se déranger & détruire notre vie animale. A la longue, & par un effet inévitable du frottement des parties de nos corps les unes contre les autres, les fibres qui les composent se roidissent & perdent leur ressort ; les gros vaisseaux se durcissent, les petits s'étrécissent de plus en plus & s'obstruent ; le corps se ride par-tout ;

170 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
les fluides n'y coulent qu'avec langueur, & au bout d'un temps ils s'arrêtent. Ce sont ces causes réunies, qui peu à peu amènent la vieillesse & hâtent la mort, dans les uns un peu plutôt : dans les autres un peu plus tard, selon que les parties se sont usées insensiblement au sein d'une vie tranquille, sobre, modérée, ou avec violence au milieu des excès de la débauche & des mouvemens impétueux des passions.

Que l'on conçoive donc ce que c'est que la *santé*. La santé consiste proprement dans une circulation libre, tranquille & égale, tant du sang que des autres fluides vitaux, par les conduits que la Nature leur a préparés dans le corps humain ; circulation qui suppose dans les fibres, dont est formé le tissu des cavités, des tuyaux & des vaisseaux par lesquels elle s'exécute, un degré de force & d'élasticité convenable ; & dans les fluides, la consistance & la quantité requise pour céder à l'impulsion des solides. Voilà ce qui résulte des détails qu'on vient de lire. Or cette idée de la santé, si on l'applique à présent à l'usage des *six instrumens*

de la vie, il n'en faudra pas d'avantage pour sentir toute l'importance des regles qu'on a données sur l'emploi qu'il convient d'en faire. Je vais le prouver par quelques exemples remarquables, tirés de ce qui a rapport à chacun d'eux.

1. La principale des regles que l'on prescrit par rapport à *l'air*, c'est qu'il faut le choisir pur, dégagé de pernicieuses vapeurs, & de tout mélange superflu, & connu pour sain par des expériences bien constatées. Mais pourquoi cette regle, & qu'elle en est la raison ? C'est que l'air est essentiel à l'expansion des poumons, qu'il se mêle à nos alimens, à notre sang, à nos humeurs, & que par conséquent il doit être pur & élastique, sans quoi le sang en seroit infecté & la circulation troublée ; ou pour dire la même chose en d'autres termes, sans quoi l'on verroit toute l'économie de la vie animale se déranger & se détruire.

2. Une des grandes regles par rapport aux *alimens*, c'est qu'on n'en prenne qu'autant qu'on fait par expérience qu'il en faut pour se nourrir &

172 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
se fortifier sans surcharger le corps. Et
d'où vient cela ? C'est que les alimens
sont destinés à réparer dans notre
corps ce qui y dépérit continuelle-
ment par le frottement des solides &
la dissipation des fluides ; que comme
d'une part une trop rigide abstinence
jetteroit nos solides dans la langueur
& les mettoit hors d'état d'exécuter
les actions auxquelles ils sont destinés,
d'un autre côté de trop grands excès
grosiroient en nous les fluides, & les
feroient surabonder dans les vaisseaux
où ils doivent couler librement, jus-
qu'à les obstruer, jusqu'à les déchi-
rer même ; & que ni cet épuisement
dans les premiers, ni cette surabon-
dance dans les seconds, ne sauroient
avoir lieu sans que la circulation en
soit empêchée.

3. On nous avertit qu'un *exercice*
modéré, c'est-à-dire, aussi exactement
proportionné qu'il se peut à la quan-
tité de nourriture que l'on prend, est
absolument nécessaire pour maintenir
dans l'équilibre ce qui entre dans le
corps avec ce qui en sort. Faut-il en
expliquer la raison ? Il est connu qu'un
exercice modéré contribue tout à la

fois à fortifier les solides & à favoriser le mouvement des liquides. Donc s'il étoit trop violent, il échaufferoit les liquides, il roidiroit les solides, & s'il l'étoit trop peu, il relâcheroit les solides & laisseroit croupir les fluides. Donc à moins que cet exercice ne soit modéré, il ne peut que nuire à une libre & égale circulation.

4. Je fais le même raisonnement par rapport au *sommeil*. La destination n'en est pas douteuse. Il est destiné à réparer les forces du corps après la fatigue de la journée, par une nouvelle apposition de ses parties, qui en les détenant le délasse & le rafraîchisse, ce qui demande plus ou moins de temps, selon la différence des constitutions. Accordez au corps trop de sommeil, la machine s'appesantira; on fera comme stupide. Donnez-lui en trop peu; elle s'affoiblira, on desséchera.

5. Quand à la *replétion & aux évacuations*; puisque la quantité & la qualité de fluides doivent être exactement proportionnées à la force & au ressort des solides, il est évident que toutes les humeurs nuisible & tous les excréments superflus doivent être expulsés

174 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
du corps, de peur que l'équilibre nécessaire entre les solides & les fluides n'en soit troublé, & qu'au contraire toutes les humeurs qui sont de quelque usage à l'économie animale, doivent y être retenues afin que cet équilibre y soit perpétué.

6. Enfin, puisque *les passions & les affections* de l'ame sont d'une influence si notoire sur la santé par les désordres qu'elles occasionnent dans le sang, il est encore incontestable que la première de toutes les règles que des gens sages doivent se prescrire pour la conservation de leur santé dans tous les périodes de leur vie, doit être de se former de tout leur pouvoir aux habitudes de la vertu, pour se rendre maîtres de leurs passions, & en assujettir tous les mouvemens aux ordres de la raison.

Il n'y a aucune de ces conséquences qui ne découle manifestement des principes que nous avons établis, aucune dont la nécessité ne se fasse sentir, pour peu que l'on réfléchisse. Nous allons entrer là dessus dans un grand détail.

C H A P I T R E II.

Récapitulation sommaire des regles nécessaires pour la santé, relativement à chacune des six choses essentielles à la vie, savoir, l'air, les alimens, l'exercice, &c. A quoi l'on ajoute quelque autres maximes générales.

LEs regles nécessaires pour la conservation de la santé, sont ou générales, c'est-à-dire, communes à tous les âges & à toutes les conditions, ou particulières, c'est-à-dire, propres seulement à servir de directions dans tels ou tels périodes & dans telles ou telles circonstances de la vie en particulier. Ces dernières ont trois objets principaux. Elles se rapportent 1^o. aux différens tempéramens, le bilieux, le sanguin, le mélancolique & le phlegmatique ; 2^o. aux différens âges de la vie, l'enfance, la jeunesse, l'âge viril & la vieillesse. 3^o. aux différentes circonstances & situations où l'on se trouve, & qui font que l'on est, par exemple, actif ou indolent, riche ou

176 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
pauvre ; libre ou servile. Parlons d'abord des *regles générales* en suivant l'ordre des six choses non-naturelles ; nous passerons ensuite aux *regles particulières* , selon l'arrangement que nous venons d'indiquer.

DE L' A I R.

Pendant que , par son poids & son extrême subtilité, l'air s'insinue, pénètre, & se mêle dans toutes les parties du corps , il donne par son élasticité le mouvement nécessaire à tous les fluides, & entretient dans les fibres le ton & le ressort convenables, ce qui facilite la circulation du sang. On doit donc le regarder comme la principale cause qui met & tient en mouvement les solides & les fluides de notre corps ; & cela seul suffit pour appuyer inébranlablement ce que nous avons dit, qu'autant qu'on le peut, on doit tâcher de vivre dans un air sain.

1. Par un air sain & par le meilleur air, j'entends un air pur, sec, tempéré, & qui s'est impregné ni de vapeurs nuisibles, ni d'exhalaisons putrides, quelle qu'en puisse être la source. Et je répète ce que j'ai dit, que

dit, que la plus sûre marque qu'on respire un bon air (a) dans le lieu où l'on vit, c'est lorsque ceux qui l'habitent y parviennent à un âge avancé.

2. Une maison est bien située, (b) lorsque placée sur le penchant d'un coteau, elle se trouve en un terroir graveleux, dans un canton sec & aéré. Il convient que les chambres en soient grandes sans être froides, & que l'exposition en soit prudemment assortie à la nature du climat, mais pourtant tournée de façon, que, quand vous le voulez, les vents d'Est & de Nord puissent la balayer, ce qui convient du moins une fois par jour, pour la nettoier des exhalaisons animales & de toutes vapeurs malfaisantes. Sur tout il importe que les chambres à coucher soient toujours bien purifiées, & pour cela on ne devroit les

(a) Je n'entends pas par un air pur, un air absolument dégagé de toute autre matiere. Outre que la chose n'est pas possible, les animaux ne pourroient pas y vivre; j'entends ici simplement un air qui n'est pas surchargé de vapeurs.

(b) Petatur igitur aer calore & frigore temperatus, quem medius fere obtinet collis, loco paululum intumesciente, quod neque depresso hieme pruinis torpet, aut torret estate vaporibus.

178 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
placer ni au rez-de-chauffée, ni à portée d'aucune forte d'humidité.

3. Lorsque dans une maison, l'on voit l'humidité y gâter les plafonds & les boiseries, le pain s'y moisir, les éponges y paroître mouillées, le sucre s'y fondre, le fer & l'acier s'y rouiller; & les meubles s'y pourrir; on peut compter à ces marques que l'air qu'on y respire n'est pas bon.

4. Rien n'infecte l'air de tant d'exhalaisons dangereuses, & n'occasionne tant de maladies, que l'usage général & pernicieux où l'on est d'ensevelir les morts dans des Cimetieres publics au sein des grandes villes.

5. L'air des grandes villes étant toujours chargé des exhalaisons qui sortent des animaux & qui s'élèvent des matieres combustibles, il ne peut qu'être d'abord fort nuisible aux petits enfans. (c)

(c) Dans un excellent Sermon que Milord Evêque de Worcester prêcha en 1756 en faveur de l'Hôpital des Enfans trouvés à Londres, il est démontré par un calcul fondé sur l'expérience, qu'il meurt beaucoup plus d'enfans entre ceux qu'on nourrit dans les grandes villes ou qu'on nourrit à la cuillier, qu'entre ceux qu'on élève à la campagne & auxquels on donne des nourrices.

6. Il faut éviter avec soin les deux extrêmes de la grande chaleur & du grand froid, & s'en garantir autant qu'on peut. On ne sauroit rien faire de plus dangereux, que ce que font tant de gens au gros de l'été, qui, pendant la nuit sortent, ou de leurs chambres bien chaudes, ou des étuves publiques, sans être bien habillés, pour aller s'exposer à un air froid & qui peut les saisir.

D E S A L I M E N S.

1. La meilleure nourriture est celle qui est simple, nourrissante, sans acrimonie & de facile digestion. Et la principale regle à observer en général sur ce qui sert d'aliment, c'est de ne manger & boire que des choses saines, & de n'en prendre qu'autant qu'il en faut. Fort bien, dira-t-on, mais comment la plupart des gens, surtout des gens du commun, sauront-ils distinguer ce qui est sain, d'avec ce qui ne l'est pas? Comment pourront-ils définir la quantité qu'il leur en faut? Très-aisément. Déjà presque tous les alimens qui entrent dans l'usage vulgaire peuvent passer pour sains; l'ex.

périence ne permet pas d'en douter, & un homme qui à tout prendre se porte bien, ne doit pas se faire le moindre scrupule de s'en nourrir. Mais après tout il est une règle à observer dans le *choix des alimens*, qui est des plus aisées & à la portée de tout le monde. Voyez ce qui convient à votre constitution & ce qui n'y convient pas. Servez-vous de votre raison pour apprendre de l'expérience à vous permettre l'un & à rejeter l'autre : cela est tout simple. Quant à la *quantité*, ou à la proportion qu'on peut s'en permettre, il n'y a point non plus de difficulté. Vous n'avez qu'à manger & à boire autant que vous en avez besoin pour vous nourrir & réparer vos forces, sans en prendre plus que vous ne pouvez en porter & digérer ; ou bien, si vous voulez un autre règle également sûre, la voici. Si votre appetit n'est point dépravé, s'il est dans l'état naturel, consultez-le : qui ne mange que de bonnes choses au gré de son appetit, sans surcharger son estomac, & en sortant de table prêt à manger encore loin d'être absolument rassasié, il ne mange qu'autant qu'il le faut ; il a sa

mesure. (d) Que si ces précautions ne fussent pas pour tranquilliser , on peut y ajouter des observations qui y suppléeront parfaitement , & au moyen desquelles on verra bientôt si l'on a fait quelque excès. Il n'y a qu'à examiner si d'abord après dîner on peut ou se promener , ou se mettre à écrire , ou vaquer à d'autres occupations sans peine & avec plaisir ; il n'y a qu'à prendre garde si après souper le sommeil n'est ni interrompu , ni abrégé par ce qu'on a mangé ou bu , & si le lendemain à son reveil , on ne se trouve ni mal de tête , ni la bouche amère , ni de fréquentes envies de cracher , & si au contraire on se trouve gai & rafraîchi comme de coutume.

2. Une autre regle essentielle , c'est d'éviter la trop grande diversité des alimens de différens genres dans un même repas. Posez que l'estomac naturellement bon , digere sans peine , par exemple , du poisson , de la viande , du vin & de la bierre ; qu'arrivera-

(d) Vid. Hippoc. aph. Sect. 2. aphor. 17. Ubi copiosior præter naturam cibus ingestus fuerit, id morbum creat.

182 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
t-il, si, comme on le fait trop souvent
on lui donne encore à digérer pêle-
mêle, de la salade, de la crème, &
des fruits ? Ce mélange flatueux en-
flera les intestins & dérangera la diges-
tion.

3. La force & la quantité de la nour-
riture que l'on prend doivent toujours
être proportionnées à la force de la
constitution dont on est, & à l'exer-
cice qu'on se donne. De jeunes gens
robustes, vigoureux, & accoutumés
à un travail rude, peuvent manger de
tous les alimens ordinaires, & y trou-
ver une nourriture excellente, qu'ils
digéreront sans peine dans une mesure
que des gens délicats, & qui menent
une vie sédentaire, ne sauroient se
permettre sans affoiblir au dernier
point leur estomac, ou même sans le
ruiner entièrement.

4. Le pain de fleur de froment, bien
levé & bien cuit, doit faire la base de
de nos repas. Sain & nourrissant en
soi-même, il se mêle très-bien avec
tous les autres alimens, & souvent l'es-
tomac le digere avec facilité, dans le
temps que tous les autres lui pèsent &
le fatiguent.

5. Une chose encore qui mérite d'être bien observée, c'est que les alimens liquides, ou qu'on mange à la cuillier doivent être préférés à de plus solides, dans tous les cas, où, après une longue abstinence & beaucoup de fatigue on a besoin de réparer immédiatement les forces du corps. La raison en est, que les alimens fluides se mêlent plus promptement que les solides avec la masse du sang.

6. Comme la boisson fait une partie considérable de notre nourriture, on demandera sans doute quelle est celle des liqueurs ordinaires qu'on doit préférer. Le célèbre Frédéric Hoffman répondra pour nous à la question. » L'eau pure, dit-il, est la meilleure de toutes les boissons pour les » personnes de tout âge & pour tous » les tempéramens. Par sa fluidité & » sa douceur, elle contribue à une libre & égale circulation du sang & » des humeurs dans tous les vaisseaux, » ce qui influe essentiellement sur le » bon état de chacune de nos parties & de ses fonctions. Les buveurs » d'eau sont aussi les gens non seulement les plus légers & les plus actifs

» mais même ceux qui ont le plus de
» gaieté & de feu. Si l'on est d'un tem-
» pérament sanguin , l'eau dilue le
» sang & lui aide par là à circuler avec
» plus d'uniformité. Si l'on est colé-
» rique , elle tempere par sa fraîcheur
» la vivacité des mouvemens & le trop
» grand feu des humeurs. Dans les
» phlegmatiques , elle atténue les fucs
» trop gluans , elle les dissout ; & dans
» les mélancoliques elle détrempe ce
» qu'ils ont de trop grossier & terref-
» tre. Utile à tous les âges , elle sert
» dans les enfans à donner plus de flui-
» dité à la nourriture laiteuse qu'ils
» prennent & à la rendre plus diges-
» tible ; elle prévient dans les jeunes
» gens & dans les hommes faits les
» obstructions & les douleurs , en
» adoucissant & en dissolvant toute
» acrimonie scorbutique , tout ce qui
» pourroit y avoir de trop sale dans
» les humeurs ; elle est bonne dans les
» vieillards pour humecter & amollir
» leurs fibres trop roides , & pour
» faciliter la circulation ordinairement
» trop lente dans leurs vaisseaux ridés
» & endurcis. En un mot , ajoute le
» savant médecin , l'eau est de toutes

» les productions de la nature & de
 » l'art , celle qui approche le plus de
 » cette panacée , de ce remede univer-
 » sel , que l'on a toujours si ardem-
 » ment cherché & qu'on n'a jamais
 » découvert. « Dans l'exacte vérité ,
 il est de fait qu'une eau pure , légère ,
 douce , fraîche , prise à un clair ruif-
 seau , & que dans la quantité conve-
 nable afin d'appaiser la soif , de dé-
 tremper les alimens , & de temperer
 la chaleur intérieure , est la meilleure
 boisson pour les enfans , pour les per-
 sonnes saines , & pour tous ceux qui
 sont d'un tempérament chaud , sur-
 tout si de bonne heure , ils y ont été
 accoutumés. Mais nous n'oserions lui
 attribuer la même vertu sur les per-
 sonnes délicates & froides , sur celles
 dont l'estomac est débile , & qui n'ont
 pas été formées de bonne heure à la
 boire pure & sans vin. Nous croyons
 au contraire , que l'eau pure ne leur
 convient nullement , & que si elles
 l'essayent , elles ne seront pas long-
 temps à en juger ainsi par leur propre
 expérience. (e)

(e) Voyez le sentiment d'Hippocrate sur ce su-
 jet , ci-dessus page 94 , & suivantes.

Le bon vin est une admirable liqueur : pris avec modération , il contribue par divers endroits au bien de la santé. Après l'eau & le vin vient la biere. Quant elle est bien brassée , légère , claire , convenablement forte & âgée , c'est une très-bonne boisson , & probablement la plus ancienne de toutes , après les deux autres dans l'usage commun des nations. (f)

7. Au reste , l'eau , la petite biere , ou telle autre liqueur tempérée , doit être bue à table dans une quantité suffisante pour détremper & dissoudre les alimens solides dont nous faisons nos repas , afin qu'ils puissent , convertis en chyle & en sang , circuler dans nos plus étroits vaisseaux ; sans cela nos fonctions animales ne s'exé-

(f) Plutarque rapporte dans la vie de César , qu'ayant pris d'assaut Gomphes ville de Thessalie , il y trouva non-seulement des vivres pour nourrir son armée , mais aussi un remede pour la rétablir. Ses soldats ayant du vin à foison , en burent avec excès , & se livrant dans leur débauche à toutes sortes de momeries , l'ivresse , les danses & toute cette joie bachique chasserent le mal que des crudités & l'abstinence avoient produit , & changerent entièrement leur constitution.

cuteroient que languissamment, & les obstructions seroient inévitables.

8. Le thé fait dans quelques personnes l'effet d'un cordial, qui répare les forces après la fatigue. En d'autres, bu quelque temps après le repas, il semble aider à la digestion. Mais il est des gens à qui il cause des foiblesses & des tremblemens, & qui s'en trouvent presque toujours mal. Il faut donc que chacun juge par sa propre expérience de l'usage qu'il doit faire de cette liqueur étrangère, s'il doit se la permettre ou non, & si dans le premier cas il peut la prendre forte ou foible, en petite ou en grande quantité.

Ces attentions sont encore plus nécessaires par rapport au café. Comme il est plus actif & plus chaud que le thé, l'usage peut en être plus dangereux. C'est à chacun de consulter l'expérience, pour savoir s'il lui convient; & en ce cas, quand & comment il doit se permettre d'en boire : encore fera-t-on bien de ne pas faire ces expériences sans précautions.

Le Chocolat, quand il est frais & d'un bon ordre, est nourrissant &

188 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
balsamique ; mais si le cacao en est
mal préparé , s'il est trop gras , ou
rance , ou trop vieux , l'estomac ne
s'en accommode point.

9. Les personnes d'une constitution
délicate ne sauroient donner trop
d'attention à mâcher les alimens aussi
parfaitement qu'il est possible. De là ,
en très grande partie , dépend la faci-
lité de la digestion.

DE L'EXERCICE.

Comme le corps humain n'est qu'un
assemblage de tuyaux par lesquels les
fluides circulent sans cesse , & comme
de cette circulation , ordonnée avec
une sagesse infinie pour l'accomplisse-
ment de toutes les fonctions de la vie
animale , dépend la conservation de
nos jours , on comprend sans peine
que l'exercice est essentiel à la santé.
En aidant à la digestion , & à débar-
rasser le corps des humeurs superflues ,
il ne peut contribuer à entretenir la
circulation. Aussi voit-on que les gens
qui menent une vie active sont plus
forts & plus robustes que ceux dont
la vie est sédentaire , (g) tout comme

(g) Jules César étoit , à ce que Plutarque assure

On voit les artisans qui de leurs mains ou de leurs pieds font un travail fatigant & rude, acquérir peu à peu des mains & des pieds plus grands & plus forts que ceux dont le travail est doux, & n'exige pas tant de peine. Mais entrons dans quelque détail.

1. Il y a trois choses à considérer quand on parle de l'exercice. 1^o. Quel est le genre d'exercice qui vaut le mieux. 2^o. Quel temps est le plus favorable. 3^o. Dans quelle mesure on doit le prendre. Et d'abord le genre ou la qualité de l'exercice dépend absolument de la constitution. Celui qui convient aux personnes robustes nuirait aux personnes délicates ; mais en général on peut dire que le meilleur exercice pour quelqu'un, c'est celui auquel il est accoutumé, celui qu'il a expérimenté qui lui fait toujours du bien, & qu'il prend avec le plus de plaisir.

2. Le temps le plus favorable & l'exercice est celui où l'estomac est le

re, d'une complexion fort délicate ; mais il s'étoit fortifié par l'exercice ; il avoit trouvé dans les fatigues de la guerre un remède à sa faiblesse, à force de se faire à tout, & de convertir son repos même en action.

190 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
plus vuide. Je fais qu'il y a des gens qui
sont trop foibles pour prendre de l'exer-
cice à jeun ; ils le doivent donc prendre
après un léger dejeuner, ou vers le soir
lorsque leur dîner est digéré ; mais de le
faire, l'estomac rempli & au sortant de
table , c'est ce qu'on ne doit jamais se
permettre , à moins que la nécessité n'y
oblige , ou qu'on ne le doive pour ga-
gner sa vie.

3. Et quant à ce qui regarde enfin la
mesure que l'on doit se prescrire dans le
meilleur exercice que l'on prend , c'est
encore à chacun de se régler sur ses for-
ces & sur sa constitution. Dès que l'on
commence à suer , à se trouver abbat-
tu , & à avoir l'haleine courte , il faut
s'arrêter , prendre un peu de repos ,
recommencer & continuer ainsi à di-
verses reprises , autant qu'on le peut
avec plaisir sans s'épuiser. Mais si l'on
s'est excédé ; si l'on a pris de l'exercice
jusqu'à devenir pâle , ou languissant ,
ou roide , on en a trop fait ; il faut
finir & pour le présent & même pour
le lendemain. En général , la chose
parle d'elle-même , & tous les jours
l'expérience la confirme , les enfans &
les vieillards n'ont pas besoin d'autant

d'exercice que les gens forts & robustes , ni que ceux qui sont dans la fleur de leur âge.

4. A bien dire , il y a trois fortes d'exercices à prendre. 1^o. Il y en a que nous pouvons prendre en quelque forte sans sortir de nous-mêmes , parce que nous y suffisons par les seules forces de notre corps ; de ce genre sont la promenade , la course , la danse , la lecture à haute voix , &c. 2^o. il y en a que nous prenons , ou plutôt que nous recevons par des moyens extérieurs , comme quand nous nous faisons porter dans des chaises à porteurs & dans des litières , traîner dans des voitures roulantes , ou mener soit à la voile , soit à la rame dans des vaisseaux , &c. 3^o. Enfin , il y en a où nous sommes tout à la fois patiens & agissans , comme l'exercice du cheval , où pendant que le cheval fait ses mouvemens & ses fonctions , nous sommes occupés à le guider & à nous tenir dans la posture convenable.

Nous n'entrerons point dans l'antique dispute qui a mis les philosophes aux prises sur celui de ces genres d'exer-

192 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
cices qu'on doit préférer : mais on nous permettra de le dire librement, selon nous l'exercice le plus convenable aux personnes qui jouissent d'une bonne santé & d'une complexion robuste, c'est celui que nous nous donnons par nos propres facultés; l'exercice le plus avantageux aux gens foibles & délicats, c'est celui qu'ils reçoivent sans se donner eux-mêmes aucune peine pour cela, & l'exercice qui est le plus favorable à la santé des gens qui ne peuvent passer ni pour vigoureux, ni pour infirmes, c'est celui que tout à la fois nous prenons & recevons. Il n'y a rien à ajouter, en particulier, à ce que Sydenham & Fuller ont si bien écrit pour recommander de monter à cheval. Il est démontré que tout ce qu'on peut se promettre d'une bonne digestion, on doit l'attendre de l'exercice du cheval, proportionné aux forces de celui qui le perdu.

5. Au reste, il est bien essentiel de prendre garde comment on se conduit après avoir pris de l'exercice, sur-tout lorsqu'il a été poussé jusqu'à la sueur. Il faut absolument éviter de s'exposer
au

au froid pendant qu'on sue. Pour cela rien de mieux que de se faire d'abord frotter le corps avec un linge bien sec , & de changer ensuite de linge , après l'avoir fait bien aérer. Mais de toutes les imprudences la plus dangereuse , c'est , immédiatement après avoir fait de l'exercice , d'aller boire de l'eau froide , ou de quelque autre liqueur légère & froide , pendant que l'on a encore chaud , au lieu que si ce qu'on boit étoit du moins de la chaleur du sang , on en feroit mieux défaltreré & l'on ne courroit aucun risque.

6. Les gens maigres sont plutôt affoiblis , plutôt épuisés par un exercice excessif , que les gens qui ont de l'embonpoint. Gras & maigres , tous doivent se reposer après s'être fatigués , & sur-tout mettre quelque intervalle entre l'exercice & les repas.

Du Sommeil & de la Veille.

1. Le Sommeil & la Veille ressemblent fort au repos & à l'exercice. La veille est un état d'action durant lequel la machine est fatiguée , affoiblie ; au lieu que le sommeil est un état de repos destiné à la restaurer & à lui

194 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
rendre ses forces. J'ajoute que la vicissitude qui ramene alternativement l'un & l'autre de ces états, n'est pas seulement nécessaire, mais encore agréable à notre nature, tant que l'un & l'autre sont bien réglés. Que si l'on demande quelles bornes on doit se prescrire dans l'usage du sommeil ? Je pourrois répondre qu'elles doivent avoir plus ou moins d'étendue selon la différence des constitutions ; mais je dirai de plus, que six ou sept heures de sommeil suffisent aux jeunes gens & aux hommes faits, & huit ou neuf aux enfans & aux vieillards, supposé que les uns & les autres se portent bien. Quant aux personnes foibles & infirmes, il n'y a pas de règle fixe à leur prescrire. Plus on est languissant & débile : plus on a besoin de sommeil pour reprendre des forces. Chacun doit consulter là dessus sa propre expérience.

2. Un sommeil modéré augmente la transpiration insensible, favorise la digestion, met le corps à l'aise & égaie l'esprit. Les gens dont le sommeil trop léger est interrompu pour la moindre chose, ne sont jamais au lit ni tran-

quillement, ni chaudement, les yeux fermés sans se tourner & se retourner, en un mot, dans un repos équivalent en quelque sorte au sommeil même.

3. D'un autre côté, quand le sommeil est excessif, il rend le corps phlegmatique & lourd, il affoiblit la mémoire, il appésantit l'esprit; & quand la veille est trop continuée, les forces s'épuisent, la fièvre survient, le corps se dessèche, il s'atténue; on vieillit avant le temps.

4. Ne se coucher que bien avant dans la nuit & ne se lever que fort tard, c'est renverser l'ordre de la nature. On n'y gagne pas plus de temps & on ruine sa constitution. Des gens qui n'en usent de la sorte que par air & pour se conformer à la mode, méritent d'en être punis par la perte de leur santé.

5. Dans nos climats froids il n'est pas sain de dormir après dîner, ou à quelqu'autre heure de la journée, à moins qu'en ayant contracté l'habitude, la chose ne soit devenue comme naturelle, ou qu'on ne puisse pas résister au sommeil, parce qu'on a été tourmenté d'insomnie la nuit précé-

196 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
dente. Mais dans tous ces cas, qu'on
se garde de prendre du froid, qu'on
ait soin de se bien couvrir.

6. Pour bien faire, il faudroit au
moins laisser un intervalle de deux
heures entre le souper & le lit. Sur-
tout point de ces grands soupers. (h)
Ils sont les ennemis mortels du som-
meil. Il en coûte au corps & à l'ame
la douce tranquillité dont ils ont be-
soin pour pouvoir reprendre des
forces.

De la Repletion & de l'Évacuation.

1. On peut dire, en un sens, que
tout l'art de conserver la santé, con-
siste à rendre au corps ce qui lui man-
que, & à le débarrasser de ce qu'il a de
trop, afin que de cette maniere il soit
constamment & habituellement dans
son état naturel. Tout ce qu'on in-
troduit donc dans le corps comme
aliment & boisson, & tout ce qui en
sort, soit par la transpiration soit par
d'autres voies naturelles, doit être
réglé de façon que le corps ne soit ni

(h) Somnus ut sit levis, sit tibi coena brevis
Schol. Salern.

surchargé de ce qu'il prend, ni épuisé par ce qu'il évacue. L'un doit être le remede de l'autre. Par des évacuations bien méfurées & faites à propos, on se délivre d'une plénitude dangéreuse. Et si les évacuations ont été trop fortes, sans aller pourtant à un certain excès, on s'en relève en prenant peu à peu la nourriture convenable pour remplir ce vuide.

2. C'est au médecin de porportionner la mesure & la maniere de l'évacuation qui assortit l'excès de plénitude dont le malade se plaint, tout cela est fort connu, le remede à la plénitude qui vient du manger & du boire, c'est le vomitif ou le jeûne. La surabondance du sang se guérit par la saignée; celle des humeurs par des purgatifs, & si l'on a besoin d'être délivré des matieres qui auroient dû sortir du corps par la sueur, l'urine, le crachement, ou de quelque autre façon, l'on n'a qu'à recourir pour cela aux moyens que l'expérience a fait connoître, comme les plus propres pour se procurer ce soulagement. Négliger ces moyens, c'est s'exposer à de foibleffes d'estomac, à des oppressions.

198 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
de poitrine , à des pésanteurs de tête ,
au déchirement de quelques vaisseaux
sanguins , ou à tels autres accidens
plus ou moins dangereux.

3. Observons-le bien d'un autre côté
toute personne qui jouit d'une bonne
santé & en qui les secrétions natu-
relles sont réglées comme il faut , doit
éviter avec soin les remedes, soit éva-
cuans , soit acrimonieux. Ce seroit
troubler sans nécessité les opérations
de la nature. Hippocrate en faisoit la
remarque il y a long-temps ; (i) les
gens forts & robustes se rendent mala-
des par des purgatifs. (k) Il n'en est pas
de même des ablutions de la peau
qu'on se procure, soit en se lavant, soit
au bain, soit à la nage, elles convien-
nent parfaitement aux personnes d'une
bonne constitution , pourvu qu'elles
n'y fassent point d'excès.

4. Nous remarquerons encore qu'on
se fait plus de mal qu'on ne pense , par
l'habitude de fumer ou de mâcher du
tabac d'abord après le repas. Non seu-

(i) Sect. 2. aphor. 36. 37.

(k) Il est bon pourtant de remarquer que les
purgatifs qu'on prenoit du temps d'Hippocrate
étoient un peu violens.

lement cet usage est funeste à l'appetit en général, il dérange la bonne constitution, soit en affoiblissant les sources de la vie comme font tous les opiacés, soit en détournant la salive de l'estomac où la nature la dirigeoit pour faciliter la digestion.

5. Rien n'énervé le corps, n'en épuise les forces, & n'accélère davantage la vieillesse, qu'un commerce prématuré avec le sexe. Tacite avoit raison de célébrer les anciens Germains de ce qu'ils ne se marioient pas avant que d'avoir atteint l'âge d'une pleine vigueur. (1)

Des Passions & des Affections de l'ame.

1. Qui veut conserver & affermir sa santé, doit avant toutes choses se rendre maître de ses passions & les assujettir à l'heureux joug de la raison. Envain l'on observeroit le meilleur régime, envain on l'accompagneroit de l'exercice le plus sagement réglé, si l'on se livroit à quelque passion vicieuse, si l'on s'abandonnoit à ses excès ;

(1) Tarda illis venus, & pares validique miscébantur. De morib. German.

200 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
il n'en faudroit pas davantage pour déranger toute cette économie, & pour empêcher tous les salutaires effets de la tempérance. Il est donc essentiel de se tenir sur ses gardes contre ces impérieuses maîtresses, & leurs pernicieuses influences.

2. Il est averé par l'expérience, que la crainte, la tristesse & toutes les passions qui tiennent à celles là, comme l'envie, la haine, la malignité, la vengeance & le désespoir, affoiblissent les nerfs, ralentissent la circulation, nuisent à la digestion, & quelquefois même produisent des spasmes, des obstructions, des désordres hypocondriaques. Il n'est pas même sans exemple qu'une soudaine terreur ait causé la mort. (m)

3. La joie au contraire & la colere, quand elles sont modérées, (& je dis la même chose de diverses passions qui participent à leur nature, comme la gaieté, le contentement, l'espérance, un amour vertueux & tendre, l'ardeur à faire le bien) renforcent la vigueur

(m) Valere Maxime en rapporte plusieurs exemples.

des nerfs, accélèrent la circulation des humeurs, aident la transpiration, favorisent la digestion. Il faut pourtant observer que dès que la colere est violente, & ne differe de la fureur que dans sa durée, elle occasionne de terribles défordres dans le corps; effusions de bile, inflammations, convulsions, apoplexies même; sur-tout dans les tempéramens chauds. Une joie excessive n'est pas non plus exempte de mauvaises suites. Elle est incompatible avec un tranquille sommeil, Quelquefois quand elle a été imprevue & soudaine, elle produit de terribles effets. (n)

4. Une autre chose bien digne de remarque, c'est que le corps, quoique tranquille, transpire beaucoup plus lorsque l'ame est affectée de quelque passion véhémente, qu'au milieu du plus violent exercice si l'ame garde sa tranquillité. Delà vient que les gens colériques sont si peu propres à soutenir la fatigue de l'exercice. Ils transpireroient trop, ils ne sauroient y suffi-

(n) Vid. Plin. iust. nat. Lib. 7. cap. 53. Aul. Gell. Noct. artic. Lib. 3. cap. 15.

202 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
re. Ajoutons ici que les dérangemens
qu'occasionnent les vives agitations de
l'ame, sont beaucoup plus opiniâtres
que ceux qui naissent des plus pénibles
exercices du corps. A ces derniers le
repos y remédie ; mais il a peu d'effi-
cace sur les premiers.

5. Veut-on savoir quel est, de toutes
les situations de l'ame, celle qui contri-
bue le plus au bien être du corps ; c'est
une constante sérénité dont l'espérance
est l'appui, c'est une aimable gaieté
dont une bonne conscience est la sour-
ce. J'ajoute que cette gaieté est parti-
culièrement favorable au corps, quand
elle s'assied avec nous à table, & qu'elle
nous conduit au lit, parce que la
tristesse & l'inquiétude empêchent que
le repas & le sommeil ne servent à re-
parer nos forces comme ils le pour-
roient. L'illustre Bacon qui en faisoit
la remarque y a fondé un excellent
conseil » si quelqu'un, dit-il, se sent
» agité de quelque passion violente au
» moment qu'il est prêt à se mettre à
» table, ou d'entrer au lit, qu'il diffe-
» re de prendre son repas, ou de se
» coucher. Il est, en pareil cas, de la
,, prudence de laisser au corps le temps

„ de se remettre , & à l'ame celui de
 „ reprendre sa tranquillité.

Voilà les *regles générales* qui peuvent passer pour les plus importantes dans l'usage de chacune des *six choses nécessaires à la vie*, considérées séparément. Il en est une encore qui appartient à deux de ces objets , considérés dans l'influence réciproque qu'ils ont l'un sur l'autre. Loin de l'obmettre , je prie qu'on y fasse d'autant plus d'attention qu'elle me paroît très-importante. La voici. L'exercice que nous prenons doit toujours être proportionné au régime que nous observons , & notre régime par conséquent à notre exercice ; ou pour dire la même choses en d'autres termes , qui mange & boit beaucoup , doit prendre beaucoup d'exercice : & qui prend peu d'exercice , doit vivre très-frugalement s'il veut conserver sa santé. Les gens qui sont les maîtres de prendre constamment un exercice modéré , peuvent digérer beaucoup d'alimens sans nuire à leur santé , parce que cet exercice régulier les débarrasse de leurs humeurs superflues mais les personnes trop délicates pour oser se

204 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
donner un certain degré de mouve-
ment , ne fauroient manger beaucoup
sans se faire du mal. Ce qu'ils ne dige-
rent pas , reste dans leur corps & de-
vient en eux une source permanente
de maladies. Hippocrate , comme
nous l'avons vu , tenoit ces observa-
tions pour extrêmement importantes.
Il ne connoissoit rien de plus essen-
tiel dans l'art de conserver la santé ;
il ne recommandoit rien avec plus de
soin , que cette attention à mettre de
la proportion entre la nourriture que
l'on prend & l'exercice qu'on se
donne.

Mais une chose qu'on néglige , &
qui n'en mérite que plus de devenir
l'objet de nos avis , c'est que quand on
s'est beaucoup fatigué , & qu'après
avoir supporté dans la journée quel-
que violent exercice , on a besoin de
nourriture pour reprendre incessam-
ment des forces , la qualité de cette
nourriture n'est rien moins qu'indiffé-
rente. En pareil cas , il faut manger
ce qu'on peut de plus léger & de plus
facile à digérer , & boire quelque
chose de chaud de la plus foible
consistance. Une nourriture trop ri-

ET L'ART DE LA CONSERVER. 205
che , & une boisson trop forte , augmenteroient cette espece de fièvre artificielle , si j'ose parler ainsi , qu'un violent exercice élève dans le sang. Loin de réparer les forces & de ranimer les esprits , elles jetteroient dans l'accablement.

Je ne m'arrête pas ici aux regles générales que nous venons d'indiquer touchant l'usage des choses nécessaires à la vie , il y en a trois encore à ajouter , dont l'observation est essentielle pour conserver & affermir la santé.

Premiere Regle. Tout excès est ennemi de la nature. Je dis tous sans exception. Qu'on se livre trop au froid ou au chaud , à la joie ou à la tristesse , au manger ou au boire , ou à quelque plaisir sensible que ce soit , l'excès est toujours puni de quelque dérangement dans le corps. Ainsi rien de plus avantageux à la santé que de mettre une sage modération & dans nos passions & dans nos sentimens.

Seconde Regle. Il y a toujours du péril à vouloir tout d'un coup se corriger d'une vieille habitude , ou renoncer à une ancienne coutume , & pas-

206 HISTOIRE DE LA SANTÉ;
fer soudainement d'une extrémité à l'autre, (o) quelques mauvaises que soient en elles-mêmes les choses auxquelles on s'est accoutumé, quand ce seroit de boire des liqueurs, de mâcher du tabac, de se coucher trop tard, de faire la méridienne, de boire un petit couple matin, &c. Dès-là qu'on s'en est fait une habitude, il faut bien se garder d'y renoncer subitement; si l'on travaille à s'en affranchir, ce doit être par degrés & peu à peu.

Troisième Regle. Tout ce qui va à affoiblir, il faut l'éviter avec soin. Je mets en ce rang, par exemple, de se faire saigner de temps en temps sans nécessité. de prendre des purgatifs ou des vomitifs trop violens, de se jeter tout d'un coup dans une diète trop austère, ne vivant que de légumes ou d'alimens trop peu succulens, & cela plutôt par fantaisie que par besoin. Qu'arrive-t-il de là, on altere les vaisseaux les plus fins par lesquels la circulation se consomme. Ils deviennent

(o) Semel multum & repente vel evacuare, vel replere, vel calefacere, vel refrigerare, aut alio quovis modo movere, periculosum. Hippocr. Aporism. Sect. 2. Aph. 51.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 237
comme autant de cordes impénétra-
bles aux humeurs qui devroient s'y
filtrer ; les conduits de la vie se desse-
chent & les forces dépérissent.

Mais en voilà assez sur les *regles gé-
nérales* que tout le monde doit obser-
ver pour se bien porter ; il est temps
de venir aux *regles particulières* , que
requiert la différence des tempéra-
mens d'une part , & de l'autre cel-
les des diverses conditions de la vie.

CHAPITRE III.

*Des regles de la santé , qui se rappor-
tent aux différens tempéramens , au
colérique & au mélancolique , au
phlegmatique & au sanguin , & de
quelques conséquences qui decoulent de
ces regles.*

IL n'est rien moins qu'indifférent
pour la santé de bien connoître le
tempérament ou la constitution des
personnes à qui l'on s'intéresse. Hip-
pocrate enseigne ,, que (a) le corps

(a) De natur. hom. p. 225. 226.

» humain contient quatre humeurs
 » d'un caractère tout différent par rap-
 » port au chaud & au froid, à l'humide
 » & au sec; savoir, le sang, le
 » phlegme, la bile jaune & la bile
 » noire; que le corps se décharge
 » souvent de ses humeurs, soit par
 » des vomissemens, soit à la selle;
 » que la santé dépend d'une juste
 » proportion dans leur mélange,
 » & que dès qu'il en est une qui pré-
 » vaut sur les autres, il en résulte quel-
 » que maladie. „ C'est sur cette doc-
 » trine d'Hippocrate qu'on a fondé la
 » distinction des tempéramens en qua-
 » tre principaux, le colérique, le mé-
 » lancolique, le phlegmatique, & le
 » sanguin. Galien toujours subtil &
 » toujours fertile en divisions & subdi-
 » visions, ne s'en est pas tenu là. (b) Il
 » distingua neuf sortes de tempéramens,
 » quatre simples, savoir, le chaud, le
 » froid, l'humide & le sec; quatre com-
 » posés qui résultent de la combinaison
 » des quatre qualités précédentes, sa-
 » voir, un tempérament chaude & sec,

UN

(b) Galen de temperam. Lib. 2. cap. 1.

un tempérament chaud & humide ,
 un tempérament froid & humide , &
 un tempérament froid & sec ; à quoi
 il ajouta un tempérament constitué de
 maniere , par l'heureux mélange de
 toutes ces qualités , qu'aucune ne
 prédomine par dessus les autres , &
 que toutes y sont dans un degré si mo-
 déré que la parfaite santé du corps en
 est le fruit infaillible.

Quoiqu'éloignés en apparence , ces
 deux grands maîtres & leur sectateurs
 ne different que dans les termes. Le
 tempérament qu'Hippocrate nomme
 colérique , n'est guère autre chose
 que celui que Galien nomme chaud &
 sec ; le phlegmatique du premier res-
 semble fort au froid & humide , &
 son mélancolique , au froid & sec du
 second ; le sanguin de l'un au modéré
 de l'autre. Qu'on suive donc la divi-
 sion de Galien , ou qu'on s'en tienne
 à celle d'Hippocrate , peu importe :
 l'essentiel est de prendre des notions
 distinctes des différens tempéramens
 & de leur nature , selon les loix de la
 circulation du sang que les anciens
 ignorerent. J'adopte ici la doctrine
 d'Hippocrate. Tout ce qu'il faut pour

210 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
avoir une juste idée des quatre tempéramens auxquels il rapporte toutes les constitutions, se réduit à examiner quel changement se produit dans la masse des fluides, quand l'humeur qui dénomine chaque tempérament y prévaut, & quelle influence a ce changement tant sur l'ame que sur le corps.

Commençons par les tempéramens colériques. Ce sont ceux où la bile jaune prédomine. (c) Dans les gens de cette complexion, le sang chaud & léger circule avec une grande vitesse, dispose le corps à des inflammations & à des maladies aiguës, & donnent à l'ame une promptitude, une impétuosité habituelle, dans toutes ses délibérations & dans toutes ses actions. Les personnes qui sont de ce tempérament doivent éviter toute occasion de dispute, craindre les li-queurs fortes, se refuser à tout exercice violent, fuir en un mot tout ce qui peut les enflammer.

Dans le tempérament mélancolique où surabonde cette humeur grossière,

(c) vid. Hoffman Dissert. de temperamento, fundamento-morem & morborum in gentibus.

terrestre & austere, que les anciens appelloient bile noire, le sang épais & pesant circule lentement, dispose le corps tant à des obstructions glanduleuses, qu'à des abbatemens & des épuisemens facheux, pendant qu'elle tourne l'ame à la crainte & à la tristesse. Un bon air, un exercice modéré, d'excellent vin en petite quantité, & encore détrempé pour l'usage ordinaire, sont ce que des personnes de cette constitution peuvent employer de plus efficace pour conserver leur santé. Si j'y ajouté quelque chose, c'est l'enjouement d'une compagnie gaie & aisée.

Les tempéramens phlegmatiques doivent ce qui les caractérise à un muilage tenace & aqueux, qui prédomine sur les autres humeurs. Le sang gluant qui se meut avec lenteur, dispose le corps soit à des tumeurs purulantes, soit à des affections hydropiques, & l'ame à la paresse & à la stupidité. Quand on est de cette complexion, tout ce qu'on peut faire de mieux pour prévenir de funestes désordres, c'est de s'affujettir à une diete modérément atténuante, à un

212 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
exercice constant , & de temps en
temps à des purgatifs , qui , pris à pro-
pos , réchauffent & dégagent.

Enfin , dans le tempérament fan-
guin , où ni la bile , ni le phlegme
ne surabondent , comme le sang , à
moins qu'on ne se permette une nour-
riture trop riche & trop forte , ou
qu'au contraire quelque hémorragie
n'ait jetté dans l'inanition , comme ,
dis-je le sang circule avec autant d'é-
galité que de facilité , cela même dis-
pose le corps à une santé affermie &
à de longs jours , pendant que l'ame
contente & gaie s'ouvre à une aima-
ble bienveillance. Le grand soin des
personnes de cette complexion doit
être de s'abstenir à un usage pru-
dent & modéré des choses nécessaires
à la vie , d'éviter les excès de la table
& de la moleſſe , de fuir en tout &
par tout les séductions d'une intem-
pérance qui énerveroit , qui détruiroit
même l'heureuse & robuste constitu-
tion dont ils jouissent.

Je n'ignore pas qu'on ne sauroit
toujours distinguer aisément au pre-
mier coup d'œil , quel est le tempéra-
ment de chacun en particulier ; mais au

moins, n'est-il point d'homme de bon sens, qui par sa propre expérience & sur des observations réfléchies, ne puisse parvenir à savoir avec certitude quel tempérament prédomine en lui, ce qui suffit. Dès qu'on se connoît, on peut prendre ses précautions, & au moyen de quelques soins, prévenir les maux à craindre dans la constitution dont on est.

Tirons de tout cela nos conclusions. J'en vois deux principales. La première que ce seroit en vain qu'on chercheroit un remède universel à tous les maux, parce que la différence des tempéramens, ce qui convient aux uns nuit par cela même aux autres; à ceux-ci le froid, à ceux là le chaud, & ainsi du reste. Aussi combien de fois l'expérience n'a-t-elle pas démenti les prétendues vertus de ces fameux spécifiques que l'on célébroit de tous côtés, & convaincu d'ignorance ou de mauvaise foi, ceux qui avoient osé les produire? Il faudroit la puissance infinie du Créateur de nos corps, pour trouver une panacée propre à toutes les maladies qui les assiegent. Depuis que l'*arbre de vie* n'est plus, cette panacée n'a jamais existé.

Ma seconde conséquence, c'est qu'il est impossible de s'affurer que tel ou tel aliment, tel ou tel remède convient à quelqu'un, si préalablement on n'a pas une connoissance suffisante du tempérament dont il est. D'où il suit ultérieurement que se hasarder de prescrire à qui que ce soit un régime ou des remèdes, sans avoir auparavant étudié sa constitution, c'est une témérité inexcusable.

Je m'arrête ici. Après avoir dit un mot des différentes règles de santé que la différence des tempéramens exige, il faut jeter un coup d'œil sur celle qu'y met la diversité des âges.

CHAPITRE IV.

De l'enfance, de la jeunesse, de l'âge viril, de la vieillesse, & des règles de santé dont ces différens périodes de la vie humaine demandent l'observation.

DE L'ENFANCE.

SI le Philosophe qu'Aulu-Gelle introduisoit, déclamant contre ces mères dénaturées qui refusent le sein à leurs propres enfans, vivoit de nos

ET L'ART DE LA CONSERVER. 219
jours , (a) & voyoit les personnes de
rang & de distinction parmi nous ,
n'arrêter si souvent leurs regards dans
le choix d'une épouse que sur la fortune,
sans se mettre en peine , ni des
graces du corps , ni des vertus qui font
la beauté de l'ame , il auroit sans doute
bien changé d'idées. Par compassion
pour les enfans , il auroit préféré des
nourrices étrangères d'une bonne conduite ,
à des meres volages & capricieuses.
Ce que peuvent faire de mieux des parens
qui n'ont pas daigné se former à la tempérance
à une humeur gaie , à une santé ferme & robuste ,
afin d'avoir des enfans vigoureux & d'une
bonne constitution , c'est d'y suppléer
autant qu'ils le peuvent par le choix d'une
excellente nourrice.

Le premier soin donc de toute mere
qui n'est pas en état de s'acquitter elle-même
de l'importante tâche dont nous

(a) Lib. XII. cap. i. Oro te ; inquit , mulier ;
sine eam totam integram esse matrem filii sui ,
quod est enim hoc contra naturam imperfectum
atque dimidiatum matris genus , peperisse , ac
statim ab sese abjecisse ? aluisse in utero sanguine
suo nescio quid , quod non videret : non alore
nunc suo lacte quod videat , jam viventem , jam
hominem jam matris officia implorantem ?

216 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
parlons , c'est ce choix , c'est de se
procurer une nourrice vertueuse , fai-
ne , gaie , propre , & s'il est possible
experte dans son métier. Il faut que
son lait soit blanc , doux , de bonne
odeur , sans aucun goût étranger , de
deux à six mois , & plutôt un peu
mince qu'épais. Si l'on donne à l'enfant
quelques autres alimens , ils doivent
être très-simples & de très-facile di-
gestion. Ses habits ne doivent être ni
étroits , ni trop chauds. Moins on y
emploira d'épingles de peur de le blef-
fer , & plus prudemment on fera. La
nourrice enfin , lui fera prendre l'air
& lui donnera du mouvement autant
qu'il sera possible.

Pour prévenir la noueure , les
écrouelles , la toux , & les descentes
si communes en Angleterre , on fera
bien de plonger chaque matin tout le
corps de l'enfant dans l'eau froide , en-
suite de le frotter , de le bien essuyer ,
& de l'habiller. Il conviendra cepen-
dant de ne commencer cet usage qu'au
bout de quelque mois , ou même
qu'au premier été après la naissance de
l'enfant , crainte que l'exposant au
froid trop tôt après qu'il est sorti du

domicile où il étoit si chaudement, il n'en fut incommodé. Si au premier essai l'enfant sort du bain avec gaieté & est d'abord rechauffé, c'est bon signe, le bain lui convient. Mais s'il en sort tout frissonnant & pâle, & qu'il demeure une partie de la journée dans cet état, il faut le laisser croître & prendre des forces, avant que d'essayer de nouveau de le plonger dans l'eau froide.

Dès que les enfans donnent les premières marques de raison, c'est à leurs parens de travailler sans délai à les plier à l'obéissance, & à leur inspirer de bonne heure le grand principe de toutes les vertus, comme parle notre judicieux Locke, (b) qui est, de
 „ renoncer à ses propres desirs, de
 „ reprimer ses passions & de suivre
 „ purement, & simplement ce que
 „ la raison lui propose comme le
 „ meilleur, quoique sa passion l'en
 „ veuille détourner pour l'entraîner
 „ ailleurs on voit tous les jours des
 „ parens qui par l'indulgence exces-

(b) Locke de l'éducation des enfans. 5. 25, 36, 37.

„ sive qu'ils ont pour leurs enfans ;
 „ lorsqu'ils sont encore petits, gâ-
 „ tent en eux tous les principes de la
 „ nature, & qui s'étonnent ensuite
 „ de voir des ruisseaux impurs, après
 „ qu'ils en ont eux-mêmes empoi-
 „ sonné la source. Si un enfant a été
 „ accoutumé à avoir tout ce qui lui
 „ venoit à la fantaisie dans le temps
 „ qu'il étoit encore à la robe, doit-on
 „ être surpris qu'il mette tout en usa-
 „ ge pour être traité sur le même pied
 „ lorsqu'il porte le haut de chausses.
 Long-temps avant notre estimable
 Auteur, l'incomparable Quintilien
 avoit fait la même remarque & donné
 le même conseil. (c) Et qui peut igno-
 rer combien sont funestes les complai-
 sances excessives pour des enfans que
 l'on aime. Par là toutes leurs fantai-
 sies se convertissent peu à peu en ha-
 bitudes ; on ruine leur santé & on
 leur gâte le cœur.

(c) Utinam liberorum nostrorum mores ipsi
 non perderemus. Infantiam statim deliciis solvi-
 mus. Mollis illa educatio, quam indulgentiam
 vocamus, nervos omnes & mentis & corporis
 frangit. Fit ex his consuetudo, deinde natura.
 Instit. orat. Lib. 1. cap. 2. Aphor. 13.

DE LA JEUNESSE.

Il est naturel que dans la jeunesse on mange beaucoup. Hippocrate le conseille , (d) mais en même-temps il veut que les alimens dont on se nourrit soient simples & faciles à digérer , parce que sans cela ils produiroient des humeurs grossières & épaisses qui deviendroient la source fatale de mille maux , gâle , pierre , rhumatisme , & autres semblables. Quant au vin , si les jeunes gens s'en permettent l'usage ils doivent en prendre très-moderément , & ce que je dis du vin , je le dis à plus forte raison de toutes les liqueurs spiritueuses. Les fruits mal mûrs , ils doivent absolument se les interdire & ne manger même qu'avec réserve de ceux qui ont atteint une parfaite maturité, l'exercice leur est nécessaire , mais dans un degré modéré , s'ils en prenoient trop , il les épuiserait , s'ils ne prenoient trop peu , ils courroient risque de contracter des enflures & la courte haleine. Il en est de même du sommeil ; si les jeunes gens s'y refusoient , on les ver-

(d) Sect. I. Aphor. 13.

220 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
roit maigrir & devenir sujets à la fièvre; s'ils s'y livroit trop, il les rendroit pesans & stupides.

Mais disons-le sur-tout, c'est principalement dans la jeunesse que l'homme doit travailler sur son cœur; c'est dans cette aimable saison de la vie, qu'il doit ouvrir son ame aux salutaires habitudes de la vertu. De là dépend, pour la suite, sa santé comme sa réputation; car sans la vertu il ne sauroit parvenir avec toutes ses forces & dans une bonne constitution à la fleur de l'âge, moins encore à la vieillesse. Cette heureuse constitution est incompatible avec divers vices sur lesquels on ne s'observe pas assez. Jamais elle n'habita au sein de l'impureté, de l'ivrognerie, du luxe & de la paresse. En abrégeant leurs jours, le débauché & l'épicurien les rendent malheureux. Nous blefferions également la délicatesse & la compassion des personnes qui ont du sentiment, si nous exposions ici à leurs regards l'affreux tableau des cruelles souffrances & des anxiétés mortelles, dont les jeune gens payent tant de fois leurs débauches réitérées, avant

que de tomber dans la fosse qu'ils se sont creusés à eux-mêmes par leur indignes excès. Que s'il s'en trouve qui reviennent de leurs désordres , avant que d'avoir , entièrement détruit en eux les sources de la vie , ce qui leur en reste est si affoibli , si énérvé par la licence à laquelle ils se sont abandonnés ? qu'à peine est-ce assez pour les aider à traîner une vie mourante dans la langueur & dans l'épuisement , toujours à charge à eux-mêmes & à ceux qui les environnent ; trop heureux encore , si pour comble d'infortunes , ils ne transmettent pas à leur malheureuse postérité , une partie des maux qu'ils se sont attirés par leur conduite criminelle.

Qu'on ne croie pas , au reste , qu'en parlant de la sorte je tiennne un langage inconnu au gens de notre profession. De tout temps ils ont recommandé la vertu comme ayant une influence essentielle sur la santé ; de tout temps ils en ont donné l'avis aux jeunes gens. Galien entr'autres s'expliquoit sur ce sujet d'une manière bien expresse. „ C'est la jeunesse , di-
„ soit-il , (e) qui est le temps pro-

(e) De San. tuend. 1. cap. 12. Vide insuper

» pre pour plier l'ame au devoir ;
 » pour lui faire contracter les habitu-
 » des de la vertu , pour la former sur
 » toutes choses à la modestie & à l'o-
 » béissance. Et l'on trouvera que c'est
 » là la voie la plus abrégée pour assurer
 » au corps tout ce qui est essentiel à la
 » santé dans toute la suite de la vie. “

Je conviens qu'il est difficile de faire entendre raison aux jeunes gens , & d'empêcher que dans l'yvresse des passions , ils ne se livrent à des excès qui abrègent leurs jours dès le printemps de leur vie, ou qui en empoisonnent la fin par l'amertume des remords & les douleurs des maladies ; dont il sont tôt ou tard accompagnés. Mais, quoique difficile , la chose n'est pourtant pas impossible. C'est l'ouvrage d'une sage discipline , c'est celui du bon exemple. C'est aux parens à veiller de près sur leurs enfans , à se faire de leur éducation une affaire capitale, & à ne rien négliger dans le domestique pour les faire entrer de bonne heure dans le bon chemin , afin qu'en avançant en âge ils ne s'en détournent jamais.

Mais si les parens ne se trouvent pas en état de donner , par eux-mêmes , à leurs enfans une éducation vertueuse , en les instruisant par leurs leçons & par leur exemple d'une maniere convenable , au moins doivent-ils être attentifs à les placer dans les écoles & dans les séminaires où la Religion & la vertu sont le mieux inculquées , & où on se donne le plus de peine pour les leurs faire aimer & pratiquer avec une sincere & respectueuse assiduité. Ce n'est pas seulement faire du bien à ses enfans que d'en user de la sorte , c'est rendre service à la société , où la multitude est toujours prête à imiter les bons aussi bien que les mauvais exemples de ses supérieurs.

Qu'il nous soit permis de féliciter ici notre jeunesse , des secours inexprimables qu'on trouve dans les Universités de la Grande Bretagne , pour se former à la vertu par une heureuse éducation. Oxford entr'autres est sans contredit un des endroits de l'Europe le plus favorisé à cet égard. Je ne connois nulle part aucun établissement public pour la jeunesse , qui l'emporte sur cette célèbre Université. La

224 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
Religion, le savoir, & les mœurs y
brillent dans tout leur éclat. L'igno-
rance, le vice, & l'irréligion y dés-
honorent & y couvrent de mépris.
Les vertus & les graces s'y prêtent la
main ; l'érudition de l'étudiant ne s'y
montre qu'accompagnée de la poli-
tesse de l'homme du monde. Je n'ai
jamais eu le bonheur de voir Cam-
bridge, mais il est sorti tant de grands,
tant d'excellens hommes de cette Uni-
versité, qu'elle ne peut-être que la di-
gne sœur de celle d'Oxford. Celles
d'Ecosse méritent les mêmes éloges.
Elles n'ont jamais cessé d'avoir à leur
tête des Docteurs, & de produire des
Disciples non moins illustres par
leurs vertus, que du côté du génie &
de l'érudition.

J'oserai donc le dire ; ceux de nos
compatriotes qui envoient leurs en-
fans hors du pays pour les y faire éle-
ver, sans leur avoir auparavant fait
donner les principes de la vertu & de
la science dans nos Universités, mon-
trent qu'ils ne s'intéressent pas assez,
ni pour la santé, ni pour l'honneur
de leur famille, ni même, ajoutons-
le

ET L'ART DE LA CONSERVER. 225
le hardiment, pour la gloire de la
Patrie. (f)

DE L'ÂGE VIRIL.

A cette époque de la vie humaine, s'appliquent toutes les regles générales que nous avons jusqu'ici prescrites pour la conservation de la santé, toutes celles, en un mot, qui ne regardent pas spécialement le temps de l'enfance, de la jeunesse, & de la vieillesse.

On comprend sans peine qu'à l'âge viril, la force & la consistance de la santé dépendent principalement des habitudes de tempérance & de modération que l'on a prises dès l'enfance & où l'on s'est affermi pendant la jeunesse. A moins qu'on n'ait pas le sens commun, il n'en doit rien coûter à un homme qui est parvenu à l'entière maturité de la raison, pour se refuser

(f) Que peut-on attendre de ces jeunes aventuriers, si ce n'est qu'ils nous rapportent les folies, les vices, & les excès des différens pays qu'ils auront parcourus? Voyez Sherridan sur l'éducation de la jeunesse Angloise. Liv. I. Chap.

2. p. 32. 33.

Tome II.

P

226 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
à des fantaisies & à des excès dont il
a toujours su se défendre précédem-
ment.

Il est encore tout simple de suppo-
ser qu'à cet âge là un homme se con-
noît, qu'il connoît son tempérament,
& que ne pouvant ignorer s'il est ou
colérique, ou mélancolique, ou
phlegmatique, ou sanguin, il est at-
tentif sur soi-même pour contenir ses
passions dans de justes bornes du côté
qu'elles pourroient être funestes à sa
santé, s'il venoit à leur lâcher la bri-
de; qu'il évitera soigneusement tout
ce que l'expérience lui a appris être
contraire à sa constitution, & qu'il
persistera par la même raison à faire
usage de ce qui lui convient le mieux.
Alors ou jamais, on doit voir que si
par une indolence obstinée, ou par
de criminels excès, on ruine à la fleur
de l'âge, & quand on est dans tou-
tes ses forces, un tempérament ro-
buste & heureux, on risque de l'abî-
mer sans retour. En cas qu'on en
pût douter en raisonnant, on n'a
qu'à consulter l'expérience & à ou-
vrir les yeux pour s'en convaincre.
Les exemples qui justifient ce que

ET L'ART DE LA CONSERVER. 227
nous venons de dire , ne sont , hélas ,
que trop communs !

DE LA VIEILLESSE.

La santé est de toutes les bénédictions temporelles la plus précieuse dans un âge où la raison arrivée au plus haut degré de perfection dont elle est susceptible ici bas , est dans toute sa beauté & dans toute sa force. Qu'y a-t-il donc de plus naturel , que de donner tous ses soins à la conserver & à l'affermir , en observant , autant qu'il est possible , les regles qui peuvent y contribuer ? Les unes prescrivent au vieillard ce qu'il doit éviter , les autres le dirigent dans ce qu'il doit faire , toutes méritent son attention.

En général , dès qu'on est entré dans ce dernier période de la vie , l'expérience doit plus que jamais guider la raison sur-tout ce qui intéresse la santé. On doit savoir quelles sont les choses dont on a trouvé précédemment que l'usage étoit nuisible , & cette connoissance doit suffire pour porter tout homme sage à se les refuser ; car dans la vieillesse ce n'est

228 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
plus le temps de se mettre volontai-
rement aux prises avec quelques maux
que ce soit. Alors, on doit bien le
sentir, les moindres excès vont à
épuiser le peu de force qui restent.
Ce qui, dans la vigueur de l'âge, étoit
du moins sans conséquence, suffit
pour abattre totalement quand la
vieillesse est arrivée. Soins immode-
rés & soucis rongeurs pour la fortune;
application profonde & passion-
née à l'étude, humeur inquiète &
chagrine : disons tout, en un mot,
rien de ce qui peut altérer & affoi-
blir une bonne constitution, (g) ne
sauroit être évité avec trop de scru-
pule par un vieillard qui souhaite se
conserver.

Mais ce n'est pas assez qu'il s'obser-
ve sur ce qu'il doit éviter, il faut en-
core qu'il se règle par rapport à diver-
ses choses qu'il doit faire. Je ne tou-
cherai qu'aux plus importantes. 1. Un

(g) Il n'est pas nécessaire d'observer en parti-
culier, combien il importe aux personnes âgées
de s'observer dans le mariage. L'*Adventurer* dans
un de ses admirables Essais, a ingénieusement
appliqué aux vieillards qui s'oublient à cet égard
ce mot de Virgile. *Animaſque in vulnere ponunt.*

homme d'âge doit être fort attentif à fixer sa demeure dans un lieu où l'air soit pur & sain. 2. Il doit proportionner soigneusement la nourriture qu'il prend à l'exercice qu'il fait, être fort modéré dans l'un & dans l'autre, se retrancher peu à peu des alimens solides pour y en substituer de liquides, sortir souvent de table avec un reste d'appetit plutôt que rassasié, & s'il lui arrive de faire quelque excès, ne point manquer de le réparer par l'abstinence le jour suivant, ou plus longtemps même, jusqu'à ce que l'estomac soit parfaitement rétabli. 3. Un vieillard doit faire en sorte que naturellement ou par artifice ses évacuations aient lieu régulièrement. 4. Il doit mettre tout en œuvre pour se procurer des nuits tranquilles & un profond sommeil, rien n'étant plus essentiel à cet âge pour se bien porter que de dormir comme il faut. 5. Il importe encore extrêmement, qu'il se tienne le corps bien propre & toujours bien couvert, sur-tout l'estomac, les bras, & les jambes, sans quoi il ne sauroit se bien porter. 6. Enfin, ce qui n'est pas moins essentiel

230 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
à la conservation de la santé , c'est
qu'il tâche d'être toujours content &
de bonne humeur , d'avoir des ma-
nieres & une conversation agréables,
de se faire aimer des jeunes gens , &
de se plaire à les fréquenter.

CHAPITRE V.

*Des conditions & des circonstances dif-
férentes dans lesquelles on peut envisa-
ger les hommes , en les considérant com-
me robustes ou délicats , comme libres
ou au service d'autrui , comme riches ou
indigens ; avec des regles pour leur santé
dans ces diverses situations.*

EN jouissant actuellement des dou-
ceurs d'une santé bien affermie ,
les hommes ne se trouvent pas tous
dans la même situation. Des circon-
stances fort différentes , quelquefois
même très-oppoſées , jettent plus ou
moins de diversité dans leur état.
Ces circonstances sont de deux sortes.
Il en est d'intérieures ; les uns sont
d'une constitution saine & robuste ,
les autres d'une constitution foible &

ET L'ART DE LA CONSERVER. 231
valétudinaire. Il en est d'extérieures,
ceux-ci riches & maîtres d'eux-mêmes
peuvent vivre dans le monde comme
il leur plaît ; ceux là pauvres ou au
service d'autrui languissent dans la mi-
sere ou dans la dépendance ; & les
soins pour la santé varient comme ces
situations.

Je n'ai que deux conseils à donner
aux personnes d'une constitution saine
& robuste. Le premier est de ne met-
tre pas trop d'uniformité dans leur
nourriture & dans leur maniere de
vivre. Des gens qui sont naturelle-
ment vigoureux & d'une bonne san-
té, font bien d'être tantôt en vil-
le, & tantôt à la campagne ; de
manger & de boire tantôt plus & tan-
tôt moins, pourvu que ce soit tou-
jours sans excès ; de manger indiffé-
remment de tout ce qui n'est pas mal-
sain, de se donner quelquefois beau-
coup d'exercice, & d'autre fois de
n'en prendre que peu, en un mot il
leur convient de s'accoutumer à tout
afin d'être prêts à tout dans quelque
situation que la divine Providence ju-
ge à propos de les placer. Seconde-
ment, quoiqu'ils ne doivent pas trop

232 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
s'écouter , ils ne doivent jamais abu-
ser de leur forces ; jamais dans la joie
& dans les plaisirs ils ne doivent se
permettre les emportemens de la dé-
bauche. Leur vigueur est un trésor , il
faut qu'ils le conservent pour se sou-
tenir au milieu des infirmités insépara-
bles de la vie humaine.

Les gens foibles & délicats , & dans
cette classe. Celse rangeoit plusieurs
des habitans des grandes villes , sur-
tout les hommes de lettres qui menent
une vie studieuse & sédentaire ; les
gens foibles & délicats , dis-je , doi-
vent continuellement travailler à re-
gagner par la tempérance , la régula-
rité , & des attentions sur eux-mê-
mes , ce qu'ils perdent journellement
par une suite naturelle de leur foibles-
se , de leur situation , & de leur ap-
plication. On le voit tous les jours ;
ces gens délicats que le moindre excès
dérange & qui par cela même sont
obligés à des ménagemens perpétuels ,
se soutiennent , à tout prendre , beau-
coup mieux que les autres , ils vivent
plus long-temps passablement bien ,
que les gens les plus robustes , parce
que ces derniers comptans trop sur

leurs forces, se moquent des regles & s'attirent mille maux en les bravant.

Pour ce qui est des personnes que la naissance ou l'industrie a mis en état de vivre dans l'indépendance & à leur choix, je n'ai qu'un mot à leur dire ici. Assez heureux pour pouvoir réduire en pratique toutes les leçons des maîtres de l'art sur les moyens de conserver la santé, ils seroient inexcusables s'ils négligeoient de s'en servir, pour s'assurer un bien dont il est trop tard de sentir le prix lorsqu'on l'a perdu.

Quant à ceux qui par choix servent le public, ou qui par nécessité & pour subvenir à leurs besoins, ont été obligés de se rendre les domestiques des autres, hors d'état de consacrer à leur santé le temps qu'ils voudroient, c'est à eux de mettre à profit dans cette vue les momens dont ils peuvent disposer. Il n'y a point de condition si disgraciée qu'on ne puisse y trouver quelques heures pour prendre soin de sa santé. Galien remarque que l'Empereur Antonin accablé d'affaires toute la journée ne commençoit à prendre quelque exer-

234 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
cice qu'au coucher du Soleil. Et il
est essentiel à tout politique que ses
emplois exposent quelquefois à un
surcroît extraordinaire de travail , de
se dire , que plus ses occupations sont
laborieuses & pénibles , plus alors il
doit se renfermer dans les bornes
d'une austere sobriété , ne mangeant
rien qui ne soit très-facile à digérer ,
& ne buvant du vin qu'autant préci-
sément qu'il en faut pour réparer ses
forces.

De quelque rang & dans quelque
situation que l'on soit , si pendant
qu'on mange & qu'on boit librement
sans se contraindre , on se trouve en
même temps empêché par sa vocation
de faire au dehors autant d'exercice
qu'il seroit nécessaire , il faut absolu-
ment y suppléer dans la maison. Et
l'on a tant de moyens de le faire , le
billard , le volant , la paume à la main ,
& une infinité d'autres jeux pareils ,
qu'il est très-facile à chacun de choisir
à son gré. Ajoutez à cela l'usage excel-
lent de se faire bien broffer le corps
tous les matins ; & ce qui achevera
de conserver la santé , en expulsant de
l'estomac & des intestins tout ce qui

pourroit y être demeuré d'indigeste , on n'aura qu'à prendre de temps en temps quelque purgatif doux & léger.

La conclusion de tout ceci n'est pas flatteuse pour les riches , il en résulte évidemment que les pauvres , s'ils sont vertueux & éloignés de toute débauche , sont de tous les hommes ceux qui ont réellement & de fait le plus d'avantages pour jouir d'une bonne santé & s'affurer de longs jours. A l'étroit & dans le besoin , cela même les oblige à un travail qui les fortifie , & les dérobe aux tentations de la débauche qui les consumeroit.

CHAPITRE VI.

Des Prophylachiques , ou moyens de prévenir les maladies dont on est menacé.

DÈs l'entrée de cette quatrième Partie, j'ai observé que l'art de conserver la santé se réduit à trois branches. D'abord il consiste à donner des règles pour continuer à se bien porter , ensuite pour préserver de se por-

236 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
ter mal : enfin , pour aider à vivre
long-temps. J'en ai dit assez sur le
premier de ces articles , il faut pas-
ser au second , nous n'aurons que peu
de préceptes à y donner.

Aux approches d'une maladie quel-
conque , & dès qu'on juge qu'on en
est menacé , il faut pour en prévenir
les atteintes se hâter d'en ôter la cause,
» un homme , dit Galien , (a) est
» dans un état mitoyen entre la santé
» & la maladie , lorsqu'il a quelqu'in-
« disposition qui l'affecte , sans l'o-
» bliger pourtant de quitter ses affai-
» res & de garder le lit ; un mal de
» tête supportable , par exemple , du
» dégoût , de la lassitude , de l'affou-
» pissement , de la pésanteur , ou d'au-
» tres semblables symptomes ; mais il
» n'attendra pas que le mal empire ,
» il ira aux sources , il tâchera d'aller
« aux principes de ces légères incom-
» modités avant qu'elles se convertif-
» sent en des maladies plus sérieuses.
» Si par exemple , la source du mal
» est une trop grande plénitude , il
» aura recours au jeûne , ou s'il faut

(a) De med. Art. constitut. cap. 19.

» quelque chose de plus efficace , à
 » la saignée , ou aux purgatifs , ou
 » aux sudorifiques. Si elle vient d'in-
 » digestion & d'un amas de crudités ,
 » il se tiendra chaudement , il vivra
 » quelques jours dans l'abstinence ,
 » dans une grande tranquillité , & il
 » prendra quelque peu d'un bon vin
 » pour se fortifier l'estomac. En géné-
 » ral , continue Galien , il opposera
 » au principe des maux dont il se
 » plaint , & dont il veut prévenir les
 » suites , des moyens propres à pro-
 » duire des effets contraires à ceux
 » qu'on doit attendre naturellement
 » des causes qui ont produit ces maux.
 » Si les humeurs sont trop épaisses ,
 » il travaillera à les atténuer , si elles
 » sont trop âcres , à les adoucir ; si
 » elles sont trop abondantes , à s'en
 » décharger ; si elles sont trop crues , à
 » faciliter la coction ; ici à en déten-
 » dre les parties en contraction , là à
 » ouvrir une issue aux obstructions , &
 » ainsi du reste. »

Souvent quand un commencement
 de frisson ou de toux annonçoit un
 prochain accès de fièvre , notre habile
 Sydenham a arrêté cette toux & pré-

238 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
venu la fièvre, en ordonnant (b) de
prendre l'air, de faire quelque mou-
vement, de boire quelque tisane ra-
fraîchissante, de ne point manger de
viande, & de s'abstenir de toute li-
queur forte.

Boerhaave qui avoit si bien lu tous
les médecins anciens & modernes de
quelque réputation, & qui possédoit
si parfaitement l'art d'extraire de leurs
écrits tout ce qui s'y trouve de plus
important, ce grand homme, dis-je,
a compris toute la * *Prophylactique* en
trois préceptes essentiels. Écoutons-le
lui-même.

» 1. On prévient les maux, dit-il,
» en allant à leur causes pour y reme-
» dier dès qu'on en apperçoit les symp-
» tomes, & voici les premiers préser-
» vatifs qu'il faut y opposer, c'est l'abf-
» tinence, le repos, l'eau chaude buë
» en abondance; ensuite un exercice
» modéré, mais continué jusqu'à ce
» que l'on commence à s'appercevoir
» de quelque légère sueur; & enfin
» une bonne dose de sommeil dans

(b) De tuss. epi pag. 207, 208.

(*) Inst. med § 1049.

„ un lit où l'on ait pris soin d'être bien
 „ couvert. C'est le moyen de relâcher
 „ les vaisseaux , de délayer les hu-
 „ meurs épaisses , & de se défaire de
 „ celles qui pourroient nuire.

„ 2. Pour se préserver en général
 „ contre l'impression des causes exté-
 „ rieures , rien ne convient mieux que
 „ d'être attentif à ne pas quitter trop
 „ tôt les habits d'hiver au printemps ,
 „ à ne les pas prendre trop tard en
 „ automne.

„ Enfin , il est encore capital de
 „ s'affujettir à un régime d'autant plus
 „ facile , qu'il soumet à des regles
 „ très-simples & peu nombreuses.
 „ En été la diete doit être légère ,
 „ émolliente , laxative , humide ,
 „ douce ; il faut se nourrir de légu-
 „ mes , de fruits , de laitages , de
 „ bouillons , boire beaucoup d'eau
 „ ou de vin fort trempé , & ne pren-
 „ dre qu'un exercice fort modéré. En
 „ hiver au contraire , la nourriture
 „ doit être solide , sèche , succulen-
 „ te ; il y faut plus de sel & d'épices :
 „ la chair rôtie & le pain plus cuit
 „ sont préférables , il faut boire
 „ moins , mais d'un vin pur , & pren-

240 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
„ dre plus d'exercice. Enfin, au prin-
„ temps & en automne, la diete &
„ l'exercice doivent être tempérés
„ de maniere qu'ils tiennent le milieu
„ entre ce qu'exigent le froid de l'hi-
„ ver & la chaleur de l'été, propor-
„ tionnellement à ce qu'on approche
„ le plus de l'un ou de l'autre. “

Aux directions des grands hommes qu'on vient d'entendre, qu'il me soit permis d'ajouter ici l'indication d'une méthode également simple & aisée, pour prévenir bien des maladies quand on s'en voit menacé. Elle a été souvent employée sous mes yeux avec le plus heureux succès ; la voici. Dès que vous vous trouvez incommodé, mettez-vous au lit & demeurez-y un, deux, ou même trois jours, jusqu'à ce que délivré des maux dont vous vous plaignez, vous le soyez par cela même de vos craintes. Pendant tout ce temps là ne mangez que de la panade ou des gruaux plus ou moins épais, selon vos besoins, & ne buvez que de l'eau ou du petit lait fait avec du vin blanc, ou du negus. (c) C'est à peu

(c) Le negus est une boisson faite d'eau chaude

peu près ce que conseilloit Celse, l'un de nos plus habiles maîtres. Je transcris ses paroles au bas de la page. (d)

Peut-être quelques personnes se moqueront-elles d'une recette si simple, mais elles n'ont qu'à en faire l'essai, le cas existant, & on ose les assurer qu'elles en éprouveront l'efficacité bien au-delà de ce qu'elles pensent. Je connois une Dame de condition que la situation de ses affaires obligeoit à une prudente économie, & qui par une sage sobriété a su conserver jusqu'à un âge fort avancé, & sa santé & ses sens en très-bon état, uniquement au moyen du régime dont

& de vin blanc de Portugal, avec un peu de sucre & de citron.

(d) Igitur si quid ex his (notis futuræ adversæ valetudinis) incidit, omnium optima sunt quies & abstinentia : si quid bibendum, aqua ; idque interdum uno die fieri satis est : interdum, si terrentia manent, biduo : proximeque abstinentiam sumendus cibus exiguus, bibenda aqua, postero die etiam vinum, deinde alternis diebus, modo aqua, modo vinum, donec omnis causa merus finiatur. Per hæc enim sæpè instans gravis morbus discutitur.--- Neque dubium est, quin vix quisquam, qui non dissimulavit, sed per hac morbo maturè occurrit, ægrotet. Lib. 3. cap. 2.

242 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
je parle. A l'aide de cette diete, elle
s'est entièrement passée de medecins
pendant plusieurs années. J'avoue que
ce n'est pas un plat fort ragoutant que
des gruaux, sur-tout pour des gens
accoutumés à faire bonne chere, mais
à qui en est la faute? il y eut, dit Plu-
tarque, dans la vie de Lycurgue, un
Roi du Pont qui ayant entendu beau-
coup vanter le *brouet noir* qu'on man-
geoit à Lacédémone, fit acheter ex-
près un cuisinier de cette ville pour
lui en préparer : mais il n'en eut pas
plutôt goûté, que le trouvant fort
mauvais il se mit en colere, & dit
au cuisinier que c'étoit une drogue
détestable. *Seigneur*, lui répondit mo-
destement cet homme, *ce qu'il y a de*
meilleur manque à ce brouet, c'est qu'a-
vant que de le manger il faut se baigner
dans l'Eurotas. (e)

(e) L'Eurotas étoit une riviere qui couloit tout
près de Lacédémone. Plutarque veut dire qu'il
falloit être Lacédémonien, & frugal comme on
l'étoit dans cette ville, pour aimer le brouet
noir dont on s'y régaloit.

C H A P I T R E VII.

De la longevité ou longue vie. Des indications qui l'annoncent & des moyens qui la procurent. De la transfusion du sang d'un animal dans un autre, méthode presque aussi-tôt tombée qu'imaginée. Conclusion.

J'En ai fait plus haut la remarque, quand le frottement continuel des solides & des fluides dans le corps humain s'exécute avec violence, il n'en peut résulter qu'un funeste effet, l'accélération de la mort & le raccourcissement de la vie. Au contraire si ce frottement s'opere avec douceur, toute la machine doit s'en ressentir avantageusement; ses ressorts se conserver plus long-temps, & la mort arriver avec plus de lenteur.

De là il est aisé de voir qu'une longue vie peut être l'ouvrage de la nature; ou celui de l'art; mais sur-tout des secours de l'Art prêtés aux forces de la nature par une heureuse association.

Il est des signes naturels auxquels on peut probablement juger qu'un homme est fait pour vivre long-temps. Je mets au rang des principaux les cinq que voici. 1^o. D'être né, du moins d'un côté, dans une famille où l'on vit long-temps. 2^o. D'être par complexion tranquille, content, & de bonne humeur. 3^o. D'avoir le corps bien proportionné & ses parties dans une juste symmetrie, le tronc bien nourri, les membres avec leurs jointures bien formés, la tête & le col plutôt trop gros que trop petits à proportion de la taille. 4^o. D'avoir les vaisseaux d'une consistance solide & ferme, les fibres pas trop grosses, les veines larges & élevées, quelque chose de creux dans le son de la voix, la peau ni trop douce, ni trop blanche. 5^o. De dormir profondement & long-temps.

Pour aider la nature à procurer à l'homme de longs jours, tout ce que l'art peut, (a) il l'emprunte d'un air

(a) *Brafilix salubritatis fama non paucos olim senes aliosque minus prosperâ utentes valetudine, ex Hispania, & Indiis, aliisque diffitis locis, excivit ad aërem & aquas has coelo datas,*

ET L'ART DE LA CONSERVER. 245
sain, d'une eau pure, (b) d'une diete
simple & frugale, d'une sage atten-
tion à tenir les passions & les inclina-
tions en ordre, en un mot du choix

tanquam ad duo validissima præsidia vitæ & va-
letudinis. Perquam maturè enim pubescunt in-
colæ. Se nescunt tarde, idque sine canitie aut
calvitio. Quo sit, quod longe ultra centesimum
ætatis annum, viridi senectâ, non Americani
tantum, sed & ipsi Europiæi fruuntur, totumque
adeo territorium *Macrobius* dici mereatur. Guil.
Pisonis hist. nat. & medic. Brasiliæ continentis.

(b) Audio in Ægypti locis homines vivere lon-
giorem vitam quam alibi, (dicit Melchior Gui-
landinus) quando ipsorum permulti annos plus
centum vivunt: communis fere omnibus iis habi-
tatoribus vita annorum nonaginta solet esse. ---
Aquæ Nili fluminis clarescens, dulces tenuissi-
mæ, splendidiissimæ atque levissimæ existunt, ita
ut celerrimè corporis viscera permeant. Audio ete-
nim (quod olim, cum Cayri moram facerem,
etiam observavi) in singulis fere corporibus ab
ipsis epotis aquis statim vel copiosas urinas, vel
sudores, vel per alvum dejectiones observari,
atque in hypochondriis nullam fluctuationem ab
ipsis ostendi: loquor de iis quæ Cayri habentur
& potantur, quando Alexandriæ aquæ consistunt
substantiâ crassiori, quæ pessimæ existunt, tar-
dissimeque viscera permeant. Confirmo tuam sen-
tentiam (respondet Alpinus) atque me in omni-
bus corporibus observasse, citissime illas aquas
Cayri clarescens, vel per alvum, vel per uri-
nam, vel sudorem exiisse. Prosper Alpinus de me-
dic. Ægypt. Lib. I. cap. 11. & 12.

246 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
éclairé & prudent de tous les moyens
qui peuvent concourir à prolonger la
vie , & de l'observation de toutes les
regles que nous avons prescrites pour
conserver & affermir la santé.

Cependant on a vu quelques-uns
de nos modernes s'imaginer que l'art
pourroit aller encore au delà pour pro-
longer la vie humaine. On les a vu ha-
zarder une méthode également hardie
& nouvelle , méthode que les anciens
n'avoient pas eu la pénétration de dé-
couvrir , ou le courage de pratiquer ,
mais que je ne veux pourtant pas en-
tièrement passer sous silence. Le fa-
meux Chancelier Bacon , qui étoit
supérieur aux regles ordinaires & qui
avoit des vues si grandes & si subli-
mes , conseilloit à tout le monde » de
» changer tous les deux ans toute la
» masse de leurs humeurs & de s'en
» débarrasser en jeûnant , & en se sou-
» mettant à une diete austere , afin de
» suer leur sang & de renouveler
» leurs années. « Boerhaave , qui ,
semblable à l'industrielle abeille fut
tirer le miel de toutes les fleurs , ne
s'est pas éloigné de l'idée de Bacon.
En l'adoptant il l'a rectifiée , selon lui

„ une grande abstinence, un régime
 „ de la dernière exactitude, (c) des
 „ desséchans & des amaigrissans, dont
 „ on feroit usage de loin à loin, mais
 „ très-rarement, contribueroient ad-
 „ mirablement à prolonger la vie. «
 Il s'explique dans la suite avec encore
 plus de clarté. Un changement, dit-
 „ il, presque total des humeurs par
 „ des résolvens, & après cela leur
 „ sécrétion opère par des prépara-
 „ tions ordinaires de mercure, ou par
 „ des décoctions d'attenuans, & des-
 „ siccatifs, & de sudorifiques, dispo-
 „ sent souvent le corps très-bien à se
 „ débarrasser de ses vieilles humeurs
 „ & à remplir ses vaisseaux des suc
 „ d'une nouvelle matière vitale; c'est
 „ de la sorte que l'art ménagé avec in-
 „ telligence peut effectivement ache-
 „ miner à une prolongation de vie. «

Mais j'avoue que je n'oserois me ha-
 zarder à dire jusqu'où cette méthode
 de rajeunir peut-être employée avec
 sûreté par les vieillards. Le succès en
 dépend en grande partie, soit de la
 constitution actuelle de leur corps &

(c) Instit. Med. num. 1059 1062.

248 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
de la bonté du tissu de leurs organes ,
soit de leur assiduité constante à em-
ployer régulièrement les moyens in-
diqués , soit de l'habileté & de la dex-
térité du Médecin qui les conduiroit
dans cette cure. Le projet en est gé-
nereux , & quoique jusqu'ici l'événe-
ment ne l'ait pas justifié, il décele une
pénétration peu commune , une no-
ble hardiesse , un courage infiniment
honorables à ceux qui le concurent
pour le plus grand bien du genre hu-
main. Mais avec tout cela , l'art de
prolonger la vie d'une manière sûre &
facile par d'autres moyens que ceux
qu'indiquent les regles générales que
nous avons données , cet art nous pa-
roît encore à naître. Peut-être la dé-
couverte en est elle réservée à une gé-
nération qui en sera plus digne.

Il y a environ cent ans (d) que le
desir de changer & de rétablir effica-
cement des constitutions mauvaises &
dérangées, & par conséquent de recu-
ler les bornes de la vie humaine , sug-
géra un nouvel essai plus singulier en-

(d) Voyez les Transact. Philosoph. de la So-
ciété Royale de Londres.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 249
core & plus hardi que la méthode
dont nous venons de parler. Ce fut
de faire passer dans un corps cacochy-
me le sang d'un animal jeune & sain.

Ce qui donna lieu à cette pensée,
ce fut la découverte que le Docteur
Christophe Wren, savant Professeur
d'Astronomie dans le college de Se-
ville à Oxford, fit en 1658, & qu'il
proposa cette même année à l'illustre
Robert Boyle, je veux parler de l'art
d'injecter des liqueurs dans les veines
d'un animal vivant.

En 1666 le Docteur Richard
Lower poussa cet essai, & déposa à
la même source immortelle de savoir
& d'amour pour la vérité, des expé-
riences qu'il venoit de faire avec suc-
cès sur la *transfusion* du sang d'un ani-
mal vivant dans le corps d'un autre.

Diverses personnes curieuses conti-
nuerent à Londres ces essais, particu-
lièrement le Docteur Edmund King,
qui perfectionna la méthode de
Lower en la simplifiant, & en la
rendant plus aisée. La Société Roya-
le exhorta tous ceux qui pouffoient
ces expériences, de les varier le plus
qu'il seroit possible, en faisant passer

250 HISTOIRE DE LA SANTÉ ,
tantôt le sang d'un jeune animal dans
un vieux , & celui d'un vieux dans
un jeune ; tantôt d'un animal sain
dans un malade , & d'un malade dans
un sain , tantôt d'un animal timide
dans un féroce , & d'un féroce dans
un timide. On se prêta à ses vues. Les
expériences se multiplièrent sur des
agneaux , sur des brebis , sur des
veaux , sur des chiens , sur des che-
vaux , &c. & l'on vit les effets les
plus surprenans de cette transfusion.

De la Grande-Bretagne la nouvelle
méthode passa en France & en Ita-
lie. Des animaux cassés , décrépits ,
sourds , recouvrèrent , ceux-ci l'ouïe ,
ceux là l'agilité de leurs membres ,
par la transfusion du sang d'animaux
plus jeunes & plus robustes dans leurs
veines. Il se fit des cures étonnantes.
Enfin , Jean Denis , Docteur en
médecine à Paris , assisté d'un Chirur-
gien nommé Emerez , essaya dans
cette capitale l'Opération sur un
homme , & Jean-Guillaume Riva
aussi Chirurgien de réputation , ten-
ta la même chose à Rome. (e)

(e) Vid. Merklin de Ortu & occasu transfus
sang Edit. Norimberg. 1679.

Après quelques autres expériences , Denis publia une relation de la cure d'un jeune homme , qui , attaqué d'une léthargie extraordinaire à la suite d'une fièvre pour laquelle on l'avoit saigné jusqu'à vingt fois , en avoit été guéri par la transfusion du sang artériel d'un agneau dans ses veines. Il y joignit l'histoire de la guérison d'un phrénétique de 34 ans par la transfusion du sang artériel d'un veau, qu'il avoit fait couler dans ses veines en présence de diverses personnes respectables , ou par leur qualité ou par leur savoir.

En Angleterre la chose avoit réussi comme en France. Les Docteurs King & Lower avoient fait passer du sang d'un jeune mouton dans les veines d'un nommé Arthur Coga le 23^e. Novembre 1667. en présence d'une brillante compagnie, qui s'étoit assemblée pour cela à l'hôtel d'Arundel ; & Coga lui-même avoit publié une relation des heureux effets dont cette transfusion avoit été accompagnée en lui ; mais malheureusement celles que l'on tenta en France & en Italie eurent de fâcheuses suites. A Paris la

252 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
transfusion fut fatale au Baron Bond,
fils du premier ministre d'état en Sué-
de, sur qui l'on eut l'imprudence de
l'essayer, quoique les médecins l'eus-
sent abandonné, & que déjà la gan-
grene eût attaqué ses intestins. A
Rome de même, employée sur une
personne qui étoit aux abois entre les
bras d'une consommation achevée, elle
l'emporta. (f) Et comme la nouvelle
méthode, alors encore dans son en-
fance, ne se trouvoit pas appuyée
sur un assez grand nombre d'expérien-
ces favorables, ces deux accidens
suffirent pour la décrier sans retour.
Le Roi de France la défendit, & le
Pape en fit autant.

Ainsi tomba une pratique qui au-
roit méritée d'être mieux suivie. Ten-
tée en Angleterre avec beaucoup de
sagesse, mais hasardée ailleurs avec
un peu d'imprudence, si les premiers
essais que l'on en fit sur quelques
personnes avoient été entrepris avec
plus de choix & conduits avec plus
de discernement, on en auroit peut-
être recueilli dans la suite les effets

(f) Merklan. ibid.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 253
les plus admirables & les plus avantageux.

Quoiqu'il en soit, je ne ferai pas difficulté de le dire, je doute que quelques efforts que l'on fasse pour reculer au delà d'environ 80 ans les bornes de la vie humaine, on y ait beaucoup de succès. Qu'on s'y prenne comme l'on voudra ? qu'on tente, selon les idées de notre fameux Lord Vérulam & du grand Boerhaave, de dissoudre toutes les humeurs qui ont vieilli dans le corps & de les en expulser, pour y substituer de nouveaux sucs qui y soient comme le principe d'une vie nouvelle, ou bien qu'avec toute la prudence & toute la dextérité imaginable, on fasse par transfusion passer de jeune sang dans de vieilles veines, jamais, à mon avis, on ne parviendra à rendre des forces & de la vigueur aux humains, en prolongeant leurs années au delà des bornes que le Psalmiste a marquées, encore moins réussira-t-on à les rajeunir. J'accorderai, si l'on veut, que ces méthodes portées à leur perfection, & rendues aussi universelles que faciles; affranchiroient bien les

254 HISTOIRE DE LA SANTÉ,
vieillards d'une partie des langueurs &
des maux qui assiegent la décrépitude.
Pourquoi non, (g) puisqu'on voit en-
core tous les jours des gens d'une
constitution & d'une vigueur extraor-
dinaire passer les cent ans, au moyen
de quelques attentions & de quelques
ménagemens des plus simples ? Mais
à mon avis on ne peut rien se promet-
tre avec quelque certitude au-delà.

Contentons-nous donc des secours
& des aides qu'il nous est facile de
nous procurer pour conserver nos
jours, & apprenons sur-tout à en faire
un usage convenable. Tâchons par
une conduite vertueuse, & en obser-
vant les regles dont une longue expé-
rience a justifié la sagesse, de conser-
ver à notre corps sa santé, & à notre
ame sa tranquillité, afin que, si nous
ne sommes pas les ennemis de nous-

(g) Mr. l'Evêque de Bergen atteste dans son
histoire Naturelle de Norwege, sur le témoig-
nage de gens dignes de toute créance, qu'en 1733
on vit danser en présence du Roi de Dannemarc
Christian VI. quatre couples de personnes ma-
riées, dont les années réunies passaient huit sie-
cles ; aucun des mariés, dit l'excellent & docte
Prélat, n'avoit moins de cent ans. Part. II.
chap. 9. Sect. 8.

ET L'ART DE LA CONSERVER. 255
mêmes , nous atteignons les bornes
que la bonne providence paroît avoir
marquées à chacun de nous dans la di-
versité de nos constitutions. Alors ar-
rivés à la fin de notre carrière , nous
verrons sans peine se baïsser pour un
peu de temps , le voile qui dérobera
à nos régaras les personnes qui nous
sont cheres. Alors nous entrerons sans
surprise & avec joie dans cet heureux
état qui nous avoit été originairement
destiné , & où nous n'aurons plus ,
ni à craindre les approches de la vieil-
lesse , ni à souffrir les atteintes d'au-
cune infirmité.

F I N.

1870

1870

1870

1870

1870

1870

1870

1870

1870

1870

1870

1870

1870

1870

1870

1870

1870







